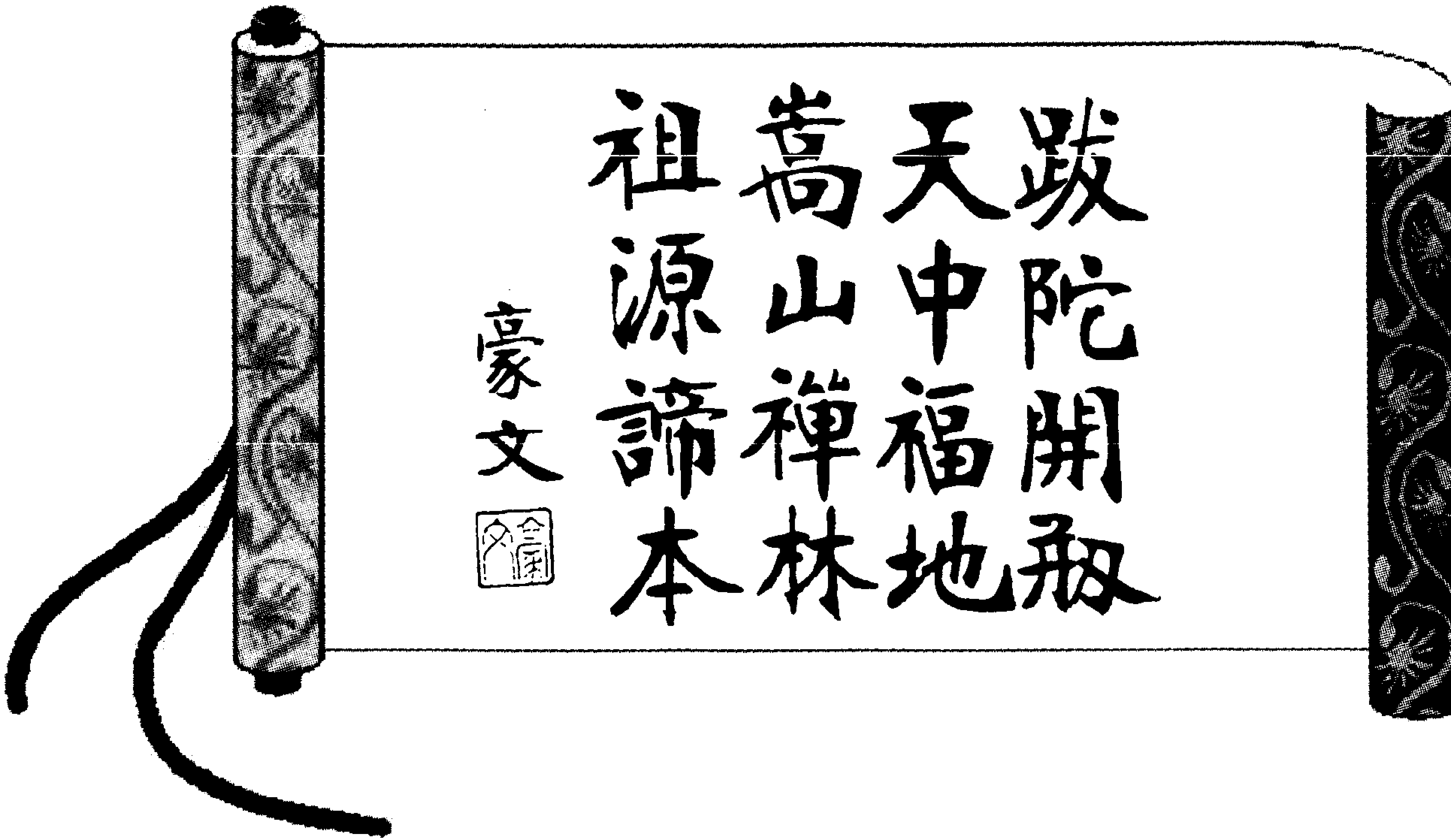
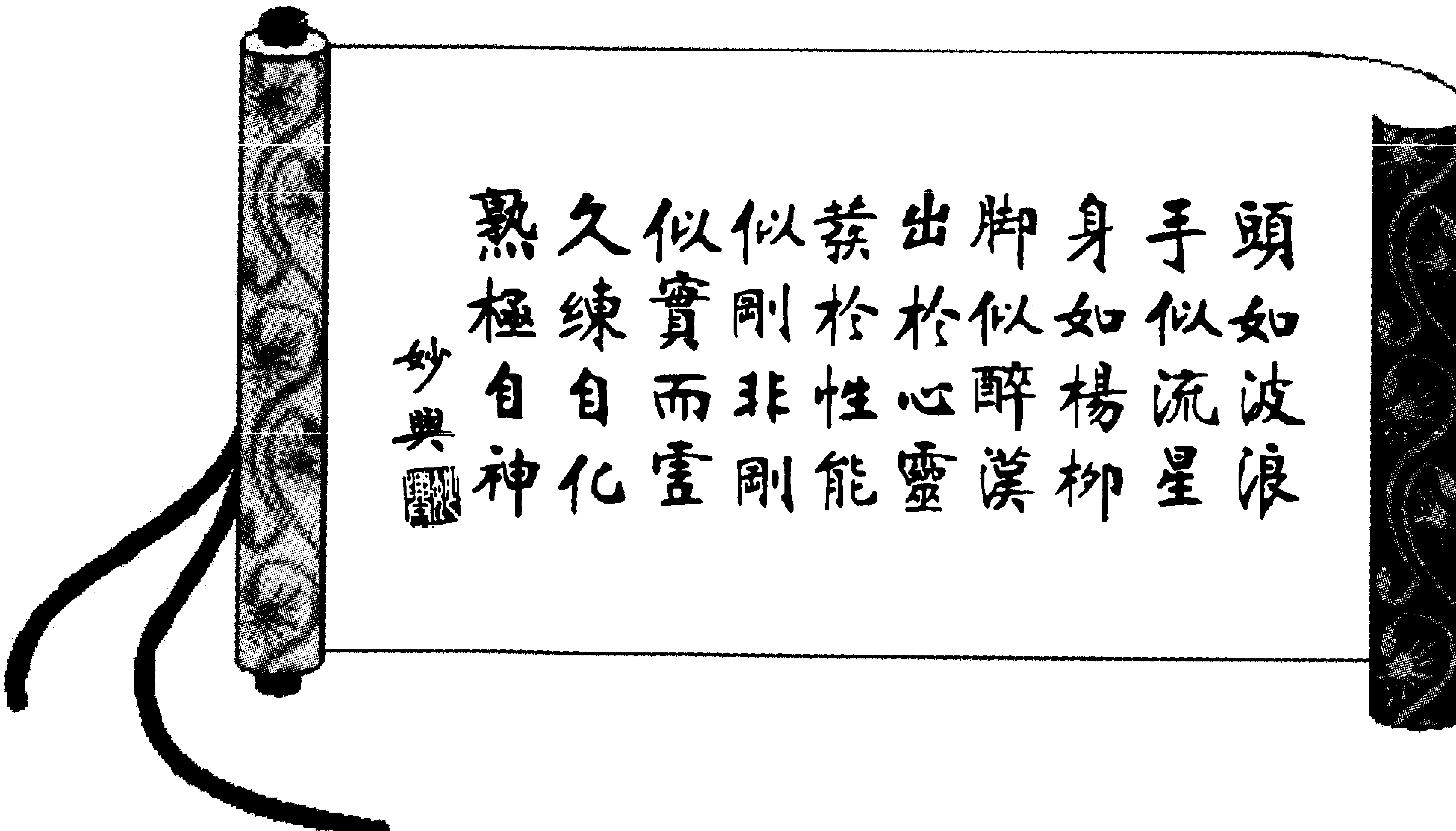

跋陀開剏
天中福地
嵩山禪林
祖源諦本
豪文

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com


頭如波浪
手似流星
身如楊柳
腳似醉漢
出於心靈
發於性能
似剛非剛
似實而虛
久練自化
熟極自神
妙興

前　言

少林寺妙兴大师国术珍闻今日昭天下
海内外孤本尚存七十二艺顷刻大曝光

这是一本具有很高实用价值、教学价值的书。《少林七十二艺练法》成书于清末民初。源于少林一代宗师妙兴大师潜心六十余年所著《少林宗派渊源世系图解》、《少林拳解》、《少林棍解》、《达摩五拳经》、《禅杖图解》、《少林戒约释义》、《增补拳械箴言》等书之集成，素为少林门珍藏。民国十七年，由其俗家弟子金恩忠先生增补妙兴大师亲授的先天罗汉拳、白猿剑法、七十二艺、性功秘诀等抄本，编辑成书。由于几经战火，本书曾流失多年，渐为孤本。为使这一珍贵的民族瑰宝得以重放光辉，我们将本书整理校译后，定名为《少林绝艺》，付梓于世，以飨读者。

妙兴大师以为：技击之道，尚德不尚力，重守不重攻。练功者不但要下力气，而且讲究功法，注重武德。他主张练七十二艺功夫者，经以健体强身为要旨。"以弘扬武术，强种强国为职志。"

本书收录了妙兴大师六十余年积累起来的练功心得。并涉及到功法、技击、擒拿、点穴、医学、实用伤科、卸骨等门类。

本书在整理过程中，承蒙武林界前辈的多次指教，并经专

家鉴定，确是一部全面、系统、精粹、实用的练功习武之大全。且在习武过程中，即练筋骨、内功、外功、软功、硬功，又能及时防止和医治行功运气时出现的各类病疾、外伤。本书不仅是热血男儿强身健体、掌握武功、自卫自救的指导，而且是特警、特种兵、侦察兵教学、训练的参考，亦是武术、搏击、散打队员建功立业的制胜武器。

编　者

二〇〇二年三月五日

妙兴大师练功习技谈

妙兴大师曰：技击之道，尚德不尚力，重守不重攻。盖德化则心感，力挟则意违。

守乃生机，攻乃死机。彼攻我守，则我之心闲，我之气敛，我之精神勇力，皆安适宁静。于是乎生气蓬勃，任人之攻，无所患也。攻我者怒气上涌，六神暴跳，而不守于舍，于是乎神经气散，而其力自不能聚。纵一时鼓噪，以镇宁临之，不须与之攻杀，片时即自败矣。

故练功习技者，宜先了解于此，然后可以有成。

拳械与功夫犹火也。善用之，固足以生人；若不善用，亦足杀人。故前人云：用火不戢将自焚，学技不晦将自杀。老衲谓无论练功习技，首须养气，气沛则神定，神定则力足，力足则百体舒泰，而筋骨强健，心灵性巧。至此，而利欲不能侵，荣辱不能动，威武不能屈，风雨寒暑不能蚀，一切邪魔不能贼。能臻此境地，无论练功习技，所往都可，而可以无患矣。

养气之法又如何？曰：明生死，洞虚幻，悟真假，澄心志，远思虑，绝情欲，摒嗜好，戒暴怒，如斯而已。练七十二艺功夫者，以强健体魄为要旨，宜朝夕从事，不可随意作辍。尤宜深体佛门悲悯之怀，纵于功夫精娴，只可备以自卫，切戒逞意气

之私，有好勇斗狠之举。老衲为此言也，亦深恐弟子有好勇之举，终反以功夫杀其身，故尔谆谆相戒也。

今之练功习技者，均宜深体斯言，勉自韬晦，以免引火自焚之祸，而得练功习技之真旨，强身延年，同证善果也。

老子曰：人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之，若能遣其欲而心自静，澄其心而神自清，自然六欲不生三毒消灭。此虽道家之言，老衲谓功练习技者，若能如此，则心静精清，一切好勇斗狠之事，皆可免除。而强身保命之本旨，庶乎可达。

练功习技之人，与学道修禅相似，其间不同者，特毫厘耳，皆以强身保命为宗旨。而于精、气、神三者，尤当善自保之。盖三者如伤其一，则全部被其牵动，所谓“一叶落而天下皆秋”也。

精能生气，气能生神，营卫一身，莫大于此。养生之士，先实其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健则少病。世之练功习技者，于此言亦宜有所领悟也。功之深者，能以静制动，以清制浊，不显于人，不损于己。遇一切外魔挫辱，淡然怡然，不介于意，任人之笑骂嘲激，而无动于心，神专志一，以守吾真。

如此，则六欲无从而入，三毒无由而生，神清心静，其功为能，而造炉火纯青之境，以证养生保命之盟，此圣人所谓“大智若愚、大勇若却”也。

目　　录

第一篇　少林七十二艺练法

第一章　概论 …………………………………………（3）
一、七十二艺与拳械……………………………………（3）
二、七十二艺与气血……………………………………（4）
三、七十二艺与腑脏……………………………………（5）
四、七十二艺与年龄……………………………………（7）
五、七十二艺之难易……………………………………（7）
六、七十二艺之法则……………………………………（8）
七、七十二艺之练习法…………………………………（8）
第二章　基本功夫 ……………………………………（10）
一、七十二艺内外基本功夫……………………………（10）
二、七十二艺耳目基本功夫……………………………（14）
三、七十二艺手上基本功夫……………………………（14）
四、七十二艺劲力基本功夫……………………………（15）
第三章　七十二艺 ……………………………………（16）
一、一指金刚法…………………………………………（17）
二、双锁功………………………………………………（18）
三、足射功………………………………………………（19）
四、拔钉功………………………………………………（20）

五、抱树功……………………………………………………（20）
六、四段功……………………………………………………（21）
七、一指禅功…………………………………………………（23）
八、铁头功……………………………………………………（24）
九、铁布衫功…………………………………………………（25）
十、排打功……………………………………………………（26）
十一、铁扫帚功………………………………………………（27）
十二、竹叶手…………………………………………………（28）
十三、蜈蚣跳…………………………………………………（29）
十四、提千斤…………………………………………………（30）
十五、仙人掌…………………………………………………（31）
十六、刚柔法…………………………………………………（32）
十七、朱砂掌…………………………………………………（33）
十八、卧虎功…………………………………………………（34）
十九、泅水术…………………………………………………（34）
二十、千斤闸…………………………………………………（37）
二十一、金钟罩………………………………………………（38）
二十二、锁指功………………………………………………（39）
二十三、罗汉功………………………………………………（40）
二十四、壁虎游墙术…………………………………………（41）
二十五、鞭劲法………………………………………………（42）
二十六、琵琶功………………………………………………（44）
二十七、流星桩………………………………………………（45）
二十八、梅花桩………………………………………………（46）
二十九、石锁功………………………………………………（47）
三十、铁臂功…………………………………………………（49）
三十一、弹子拳………………………………………………（50）

三十二、柔骨功……………………………………………（51）
三十三、蛤蟆功……………………………………………（53）
三十四、穿帘功……………………………………………（54）
三十五、鹰爪力……………………………………………（56）
三十六、铁牛功……………………………………………（57）
三十七、鹰翼功……………………………………………（58）
三十八、阳光手……………………………………………（59）
三十九、门裆功……………………………………………（60）
四十、铁袋功………………………………………………（60）
四十一、揭谛功……………………………………………（62）
四十二、龟背功……………………………………………（63）
四十三、蹿纵术……………………………………………（65）
四十四、轻身术……………………………………………（66）
四十五、铁膝功……………………………………………（67）
四十六、跳跃法……………………………………………（68）
四十七、摩插术……………………………………………（69）
四十八、石柱功……………………………………………（70）
四十九、铁砂掌……………………………………………（71）
五十、一线穿………………………………………………（74）
五十一、吸阴功……………………………………………（75）
五十二、刀枪不入法………………………………………（76）
五十三、飞行功……………………………………………（77）
五十四、五毒手……………………………………………（78）
五十五、分水功……………………………………………（79）
五十六、飞檐走壁法………………………………………（80）
五十七、翻腾术……………………………………………（81）
五十八、柏木桩……………………………………………（83）

五十九、霸王肘……………………………………………（83）
六十、拈花功……………………………………………（85）
六十一、推山掌……………………………………………（86）
六十二、马鞍功……………………………………………（88）
六十三、玉带功……………………………………………（89）
六十四、阴拳功……………………………………………（90）
六十五、沙包功……………………………………………（90）
六十六、点石功……………………………………………（92）
六十七、拔山功……………………………………………（93）
六十八、螳螂爪……………………………………………（93）
六十九、布袋功……………………………………………（95）
七十、观音掌……………………………………………（96）
七十一、上罐功……………………………………………（96）
七十二、合盘掌……………………………………………（97）
附：五雷掌……………………………………………（99）

第二篇　点穴术

第一章　点穴歌诀……………………………………………（108）
一、古传点穴歌……………………………………………（108）
二、点穴歌诀……………………………………………（109）
三、穴道歌诀……………………………………………（109）
四、点穴阐奥……………………………………………（110）
五、气息解……………………………………………（111）
第二章　经脉与穴道……………………………………………（112）
一、十二经……………………………………………（112）
二、四脉……………………………………………（112）
三、二跻……………………………………………（112）

四、二维 …………………………………………………… (112)
五、经脉外之奇穴 …………………………………………… (113)
六、三百七十九穴 …………………………………………… (113)
七、穴同名异解 ……………………………………………… (115)
八、同穴异解 ………………………………………………… (117)
第三章　十二经脉与穴道………………………………… (118)
一、十二经脉所属穴道及其部位 …………………………… (118)
二、四脉所属穴道及其部位 ………………………………… (129)
三、二跻所属穴道及其部位 ………………………………… (131)
四、二维所属穴道及其部位 ………………………………… (132)
五、经脉外之奇穴及其部位 ………………………………… (133)
第四章　点穴与气血……………………………………… (135)
一、十二经所主穴道歌诀 …………………………………… (136)
二、十二经气血流注时辰歌解 ……………………………… (137)
第五章　点穴术…………………………………………… (145)
一、三十六穴道 ……………………………………………… (146)
二、三层功夫九步练法 ……………………………………… (146)
第六章　点穴救活法……………………………………… (156)
一、点穴救治法 ……………………………………………… (156)
二、点穴术救治秘方总煎十三味方(通治跌打损伤) … (162)
三、穴道跌打损伤救治法 …………………………………… (164)
四、点穴术指功秘方 ………………………………………… (167)

第三篇　卸骨法

第一章　骨骼与卸骨……………………………………… (177)
一、卸骨法歌诀 ……………………………………………… (177)
二、卸骨法中十二主骨骼 …………………………………… (177)

第二章　相骨卸骨 …………………………………………（182）
一、寻骱相骨 ……………………………………………（182）
二、卸骨与擒拿 …………………………………………（183）
三、指功图解 ……………………………………………（185）
第三章　卸骨法练法 ……………………………………（186）
一、卸骨法 ………………………………………………（187）
二、上骨法 ………………………………………………（189）
三、卸骨救治方 …………………………………………（191）

第四篇　擒拿术

第一章　擒拿与点穴、卸骨 ……………………………（197）
一、擒拿术歌诀 …………………………………………（197）
二、擒拿与点穴卸骨不同解 ……………………………（197）
第二章　擒拿与骨骼、主筋 ……………………………（200）
一、识筋辨骨 ……………………………………………（200）
二、骨骼解：擒拿术之主骨 ……………………………（201）
三、筋络解：擒拿术之主筋 ……………………………（202）
第三章　拿穴解 …………………………………………（207）
一、拿穴解 ………………………………………………（207）
二、擒拿术拿穴中二十四道主穴 ………………………（208）
第四章　擒拿术 …………………………………………（212）
一、擒法 …………………………………………………（212）
二、拿法 …………………………………………………（213）
三、擒拿术中二十法 ……………………………………（214）
第五章　擒拿术救治术 …………………………………（227）

第五篇　实验伤科

第一章　外伤……………………………………（233）
第二章　外伤医治………………………………（236）
一、脉法 ……………………………………………（236）
二、用药歌诀 ………………………………………（237）
三、用药法解 ………………………………………（238）
四、吉凶解 …………………………………………（240）
五、死症解 …………………………………………（242）
六、手术 ……………………………………………（244）
第三章　内伤……………………………………（246）
第四章　接骨……………………………………（261）
一、正骨法 …………………………………………（261）
二、接骨解 …………………………………………（262）
三、接骨药方 ………………………………………（270）
第五章　红伤……………………………………（275）
一、破伤种类 ………………………………………（275）
二、破伤救治 ………………………………………（276）
三、救治红伤秘方 …………………………………（282）
第六章　实验秘方………………………………（287）

后　记……………………………………………（301）

第一篇

少林七十二艺练法



第一章 概 论

一、七十二艺与拳械

练习武术，于拳脚器械之外，更须注重软硬功夫。盖拳械为应用之动作，而功夫为拳械之根本，故技击家精拳械外，而擅功夫。如武侠小说中说某人擅铁砂掌，某人精金钟罩者是也，方可胜人。

功夫大致有四：软功、硬功、内功和外功。软功多阴手，硬功多杀手，内功主练气，外功主练力。软功练习较难，成功后，在表面上视之，初不见其异。擅此者若以拳械击之，中若败絮，欲损毫发不易也。或用拳击人，竟有相隔数尺，拳不及身，而人已扑。阴柔之劲，殊足惊人。盖以柔胜刚，故世称柔劲阴功。硬功练习较易，成功后，若以刀剑击之，但须一蓄力，一运气，则鲜有不反扑而出者。或至数百斤巨石，横担其身，下卧钉板，令人用大铁锤击之，石粉碎而身无恙，此亦足惊人者。盖硬功为阳刚之劲，亦足惊人，故世称为刚劲阳功。

技击界虽多习之，不过功夫深浅之不同耳。软硬内外功夫之种类，名目繁多，何止七十二艺？况一种功甚至包括二三种者。今仅述七十二艺，如朱砂掌、阳光手等法，则属于软功；金钟罩、铁布衫等法，则属于硬功；蛤蟆气、吸阴功等法，则属

于内功;铁牛功、千斤闸等法,则属于外功。功夫成,则身体强健,刀剑不伤,疾病不侵,风雨寒暑不能贼。更益以灵妙活泼之拳械,互相为用,则无往不利矣。由此观之,功夫与拳械,可相合而不可相离。合则各极其妙,离则各失其效,故燕赵技击界有“打拳不练功,到老不成名”之语也。

二、七十二艺与气血

七十二艺阴阳软硬功夫,以血气为主,盖气为卫,血为营。人之一身,皆恃营卫,故曰营非卫不运,卫非营不和。然气为主,血为臣,卫为重,营为轻。

故血有不足,可以暂生,气而不生立即死矣,人身所恃以生者此气。今论其概:气出中焦,总统于肺,外护于表。内行于里,出入升降,全体周章,须臾不息,昼夜恒常,所以鼓血进行者,惟此气也。

血者水谷之精也,化自脾胃,总统于心,受令于肝,拖泄于肾,宣布于肺,循脉环行,网分赤白,灌溉周身。目得之而能视,耳得之而能听,手得之而能摄,足得之而能行。所以,借气之发纵而实行滋养者,惟此血也。

总之,血气,能辅而行,不可或伤者,是以营卫运和。腑脏得所出入,升降濡润,宣通饮食,滋阳生阴。长六经恃此长养,百脉由此充盈,即神仙之修养,靡不由此也。

假使七情交致,五志妄兴,气弱血亏,失常乖戾,清者化而为浊,行者阻而不通。表失让卫而不和,里失营运而弗顺,则血液妄行,诸病之丛生,即死亡之凶兆也。呜呼,血盛则容壮,气弱则形衰,气血既难合而易亏,可不谨养乎。

其养之道,即为习拳与练功。盖练功者,练气也,运血也,

使血液运于周身筋肉间，渐渐充实而坚强，可以卫瘴疠，御寒暑，凌波浪，撄患艰劳苦于不顾。使气随意注，从腋肋渐达欲用之部分，同时延长其呼吸量。于是，食量增加，身体顽强，智力德育与日俱进。盖练功者，智力强而意志坚，体力强而意志坚，则天下事不足为也。简而言之，人之强弱，即气血之强弱，人之生死，即气血之生死，人之锻炼，即气血之锻炼，其关系岂浅鲜哉。

三、七十二艺与腑脏

七十二艺练习时，以虚静气，凝精固神，排除一切杂念为主。使外魔不侵，内邪远避，始克有成。于是，治脏之法尚矣。治脏者即调和内脏，使有病者愈其痛，无病者固其神，澄心养气，专一意志，然后练功，可收奇效。治脏之法，每日子后午前，静坐叩齿咽津，可去腑脏之病。并念六字，即呵、嘘、呼、呬、吹、嘻是也。其诀曰："肝用嘘时目睁睛，肺宜呬处手双擎。心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平。脾病呼时须撮口，三焦有热卧嘻宁"。由此可知，治脏之关系矣。盖腑脏为气力之府，若不健全，练功焉能收效？故每日练功之前，先行此法，以去内邪，而逐外魔，使神完气沛，则收效奇速也。

附五脏解：

人身最要紧的为五脏，能深解五脏，其于医病之道，庶几得之矣。今将五脏形象，暨受病之因，免病之诀，分类录之，望练功者之注意也。

1. 心脏

其形如未开之莲花，中有七孔三毛，位居背脊第五椎，各

脏皆有系于心。五行属火，旺于四五月。色主赤，苦味入心，外通窍于舌，出汁液为汗。在七情主忧乐，在身主血与脉。所藏者神，所恶者热。面赤色者心热也。好食苦者，心不足也。怔忡善忘者心虚也。心有病舌焦苦，喉不知五味，无故烦躁，口生疮作臭，手心足热也。

2. 肝脏

肝形如悬匏，有七叶，左三右四，位居脊背第五椎，及背中间脊骨第九节。五行属木，旺于春正二月。色主青，酸味入肝，外通窍于目，出汁液为泪。在七情主怒，在身主筋与爪。所通者血，所藏者魂，所恶者风。肝有病，生蒙翳于两眼角，出痒流冷泪，眼青转筋，昏睡善恐，如人将捕之。面色青者肝病，好食酸者肝不足也，多怯者肝虚也，多恐者肝实也。

3. 脾脏

其形如镰刀，附于胃，运动消化胃内之水谷。五行属土，旺于四季月。色主黄，甘味入脾，外通窍于口，出汁液为涎。在七情主思虑，在身主肌肉。所藏者志，所恶者湿，面色黄者脾弱也，好食甜味者脾不足也。脾有病，口淡不思食，多涎，肌肉消瘦也。

4. 肺脏

其形如悬磬，六叶，两耳，共八叶。上有气管，通至喉咙，位居极上，附背脊第三椎，为五脏华盖。五行属金，旺于秋七八月。色主白，辛味入肺，外通窍于鼻，出汁液为涕，在七情主喜，在身主皮毛。所统者气，所藏者魂，所恶者寒，面色淡白无血色者肺枯也。右颊赤者肺热也，气短者肺虚也，背心畏寒者肺有邪也。肺有病，咳嗽、气逆、鼻塞，不知香臭，多流清涕，皮肤瘙痒也。

5. 肾脏

其形如刀豆，有两枚，一左一右。中为命门，乃男子藏精，女子系胞处也。位居背脊第十四椎，对脐附腰。五行属水，旺于冬十一月。色主黑，咸味入肾，外通窍于耳，出汁液为津。在七情主欲，在身主骨与齿。所藏者精，所恶者燥。面色黑悴者肾竭也，齿动而痛者肾火也，耳闭耳鸣者肾虚也，目睛内瞳子昏者肾亏也，阳事痿而不举者肾弱也。肾有病，腰中痛，膝冷脚痛，或痹蹲起而发昏，体重骨酸脐风牵痛，腰低屈难伸也。

四、七十二艺与年龄

七十二艺各种功夫，其谁不能？凡有气即有力，有力即能练功。然须注意年龄，盖幼童天真未凿，除食宿以外，胸中毫无顾忌及一切杂念。且幼童纯阳之体，疾病亦少，心专志一，气足神充。习各种功夫，较老年人易成功也。如成人以后，内蕴六欲，外感七情，腑脏诸官，或因是发生变化，外魔内邪，相逼而来，练功殊非易。然苟欲排除邪魔，却除情欲，澄心静气，宁神敛力，亦能成功。然较幼童成功之速，则不可以道里计也。故技击界对于子女，在襁褓中，即运动其手足，摩搓其肌肤。一至五六岁时，即严督之练习各种拳械，继令练习各种功夫。即所谓胎功，又所谓童子功也。故幼童练习拳械后，即令其练习功夫，至弱冠功或有成矣。

五、七十二艺之难易

七十二艺有软硬功之分。软功，以静制动，以柔克刚，功之纯者，无往不胜。彼专以阳刚之劲，号拔山举鼎之雄者，当之无不败也。其实软功固不止此，此仅其最通行而练习较易

者。盖软功之深者，运力敛气，兴内功其相去仅一间也。故软功至炉火纯青之候，多转而练习内功，按步而进，较诸毫无根底而即贸然练内功者，其难易固不可以道里计也。

硬功，法较软功为多，完全用阳刚之劲，练习之法，亦较软功为简单，且不必皆有成法，成功易而收效速，故习者独众，初未若软功之罕见于世也。

六、七十二艺之法则

七十二艺练功之要旨，固在乎强健体魄，坚筋肉，抗外魔，却内邪，御凌侮。然而非空言所能致效者，必须认真从事练习，不荒不怠，而后能成。

练软硬内外功夫有三要：一要深沉镇重，二要确实精当，三要节欲爱名。

练功有五忌：一忌荒惰，二忌夸矜，三忌躁急，四忌躐等，五忌酒色。

练功有七伤：一近色伤精，二暴怒伤气，三思虑伤神，四善忧伤心，五好饮伤血，六懒惰伤筋，七躁急伤骨。

知此三要、五忌、七伤，始足与言练功。练功之法可分为数期，最初一步，先练皮肉，次则进而练筋骨。皮肉筋骨既坚实，更进而练习各部之实力。实力既充，然后更进而练习运气。此法如能任意往来，则大功成矣。练习何种功夫，必能速效也。

七、七十二艺之练习法

七十二艺既有软硬内外之分，而软硬内外功夫中，又区分

为若干种，前详七十二艺目录矣。功夫既有不同，练习之法，亦必各异。

其实武术中之各种功夫，何止七十二艺，此特其最普通而切实用者，如南派之重手等法，则不在例。学者苟能书之，则无敌于世矣。故功夫者，其可以意会，而不可以言传者，则在学者之精心领悟矣。若习者欲功成挟此以凌人，则非但易起骄矜荒惰之恶习，技不能成，即成功亦足以召灭亡之祸耳。

七十二艺各种功夫，如能按法施行，再持之以恒，则无不成功者也。

第二章　基本功夫

一、七十二艺内外基本功夫

凡习功夫者，不论软功硬功，须以凝神固精，静心敛气为主。欲凝神固精静心敛气，又非排除一切思虑，驱除一切隐疾，不能成就。

以下所举诸端皆备，有病者依法调治，无病者使内脏坚实。气沛体充，成功较易，收效较速，否则内疾不除，外邪易犯，纵使日习不辍，非但不易望其有成，抑且因此而受其贼害。故世人往往言习趺坐者易成白痴，习吐纳者易成痨瘵。此皆未能先行内外功，调治内脏，不得其道，致外邪侵贼，内疾增盛，至成种种奇症，辐不可以救药也。

以下所举十要十忌十八伤等，皆为治脏强身法中最要关键。习者务宜牢记在心，处处留意，迨内脏既坚固，然后再依七十二艺中之四段功，逐段练习，必能达到目的。惟练习四段功时，亦须按部就班，不可间断，不可遗漏。每日以子午二时各行为最佳，盖子过阳生，午过阴生，合阴阳二气而融会之，则浑然成太极之象。神思宁静，机械不作一切杂念，末由而与混元一气，功自易成。若每日行一次者，则须于子后午前行之，其时约在清晨六七点钟为最宜。盖此时乃阴阳交泰之时，犹

得气之盛也。

除此二时期外，若任意行之，必无利益。再行功之地点，宜幽静无杂声杂色之地为佳。若尘嚣中大非其道，盖一有杂色触于耳目，神必乱，气必散。神乱气散，而能成功者难矣。

四段功以柔为主，不宜有矫揉刚劲之气，不宜有贪多务速之心，不可犯忌十八伤，否则，不弄到以白痴痨瘵而损其身心不止也。以上所述皆系理所必然，非作者矜奇眩异，故作此危词以耸人听闻也。作者曾目睹练功之人，未及半载，竟致咯血而亡。盖即内患隐疾，外感邪魔故耳。深愿习者注意，于练习功夫之前，先习内功、外功及四段功百日，以作习他种软硬功夫之基本，技无不成者，勿视作者之语，为河汉也。

附内外功解：

1. **内功**

六字治脏法

六字者何：即呵、嘘、呼、呬、吹、嘻是也。每日子后午前，静坐叩齿咽津，念此六字，可以去五脏之病，而强壮内膜，惟宜轻念，耳不闻声，又须一气直下，效应如神，理门道院多习之。

六字行功歌（详前）

六字行功应时歌

春嘘明目木扶肝，夏日呵心火自闲。
和呬定收金润肺，冬吹水旺坎宫安。
三焦长宫嘻除热，四季呼脾上化餐。
切忌出声闻两耳，其功直胜保神丹。

六字行功赞效歌

嘘属肝兮外主目，亦翳昏蒙泪如哭。
只因肝火来攻上，嘘而治之效最速。
呵属心兮外主舌，口中干苦心烦热。

量疾深浅以呵之，喉结口疮并消灭。
呬属肺兮外皮毛，伤风咳嗽痰如胶。
鼻中流涕兼寒热，以呬治之医不劳。
吹属肾兮外主耳，腰膝酸痛阳道痿。
微微吐气以吹之，不用求方需药理。
呼属肺兮主中土，胸膛腹胀气如鼓。
四肢滞闷肠泻多，呼而治之复如故。
嘻属三焦治壅塞，三焦通畅除积热。
但须六字以嘻之，此效常行容易得。

2. 外功

心功

行功时必先冥心息思，静气凝神，绝情欲，以保守元神，又名养神法。

首功

两手掩两耳门，即以第二指叠中指上弹耳根骨作响。可治风池邪气，两手扭颈左右反顾，肩膊随转。两手相叉抱颈而仰视，使手与颈争力，可去肩痛目昏。

面功

用两手掌摩擦极热后，摩擦面部，皆要摩到，如揩汗然。再用唾沫入掌心，向面上擦摩之。

耳功

宜抑仰左右多次，即以两手按两耳轮一上一下摩擦之。平坐伸一足屈一足，横伸两手，直竖两掌，向前若推门状，扭颈左右顾各七次，又名聪耳功。

目功

每睡醒且不开目，用两大指背相合，擦热揩目十四次。仍紧闭，左右轮转眼球各七次，紧闭少时，忽大睁开。两手大指

背曲骨重按两眉旁小穴(攒竹穴)二十七遍。又以手摩两目颧上及旋转耳根(耳根穴)三十遍。又以手逆乘额,从两眉中间(眉心穴)始,以入脑后发际二十七遍,仍须咽津无数。用手按耳之近鼻两眦,闭气按之气通即止。跪以坐两手按地,回头用力后视五次,谓之虎视。又名明目法。

鼻功

两手大指背擦热,揩鼻各三十六次。

口功

凡行口功,宜紧闭其口。口中焦干,口苦涩咽下无津,或吞唾喉痛,不能进食乃热症也。宜大张口,呵气十数次,鸣天鼓九次。次以舌搅口内咽津,复呵复咽,待口中清水生,即热退凉生也,又名鸣天鼓。

舌功

以舌抵上颚,则津液自生,漱而咽之。

齿功

齿叩齿三十六,可以集元神,小便时,亦宜紧咬其齿。

身功

盘膝坐时,宜以一足跟抵肾囊根下,使精气无漏。垂足平坐,膝不可抵肾子,不可着足于空处。行功毕,起身宜缓缓舒舒,手足不可急切。坐宜平直,其身竖起脊梁,不可东倚西靠。

3. 内外功十要

面要常擦,目要常揩,耳要常弹,齿要常叩,背要常暖,胸要常护,腹要常摩,足要常搓,津要常咽,腰要常揉。

4. 内外功十忌

忌早起斜头,忌阴室贪凉,忌湿地久坐,忌冷着汗衣,忌热着晒衣,忌汗出扇风,忌灯烛照睡,忌子时房事,忌凉水着肌,忌热火灼肤。

5. **内外功十八伤**

久视伤精，久听伤神，久卧伤气，久坐伤脉，久立伤骨，久行伤筋，暴怒伤肝，思虑伤脾，过悲伤肺，至饱伤胃，多恐伤肾，多笑伤腰，多言伤液，多唾伤津，多汗伤阳，多泪伤血，多交伤髓。

二、七十二艺耳目基本功夫

悬金钱

悬金钱，乃练耳目之听视力，与防敌人袭击之法也。可取旧铜钱二枚（带孔），以细丝线系于梁间，高与目齐。练时先立于铜钱前，以手推钱，使之自眼前飞过。而习不瞬。再背身习听风之功，久之效乃大著。遇警之时，交手之际，自能临机应斗，再出绝艺各种功夫，则无不制胜矣。

三、七十二艺手上基本功夫

1. **打纸墩**

打纸墩乃习拍打之阳劲也。其练法至简且易，将厚纸平叠三四寸，方七八寸，安置于坚实凳或桌角上，以拳、掌、指肘颠倒击之。两足互换活步，随意击之、打之、拍之、切之、削之。用种种手法，想像敌人来攻，一面破之，一面攻而取之。如此习之百日，则初步功成；再百日，则第二步功成；一年之后，则全功成矣。一掌到处，犹如疾风暴雨。击中敌军，轻则仆，重则伤，惟不能致命。然其阳刚之劲，确令人不可捉摸，北方五省习此功夫者颇多。此功成后，再习其他手上功夫，则进步有不可思议之效也。盖是技击家不可少之基本功夫也。

2. **金刚圈**

金刚圈乃习五指拈捏之劲也,传于南方七省。用具为两个铁圈,每重八斤,左右各一。初习者,可重四斤,其形如小儿游戏之滚铁环。每日捏转之,功成两指(拇指食指)有如钢钩,亦拳家之基本功夫也。

3. **悬棉槌**

悬棉槌,乃习眼力与手上练准之功夫也。其练法至简且易,棉花少许揉为圆球。以丝线系于梁间,或以一指(一指金刚法、一指禅),或以二指(点石功),或以掌(仙人掌),或以拳(阴拳功)点打之。或以枪、刀、剑、棍等器击刺之。初则不易命中,久之自能随心所欲。待能点打击刺一一命中时,再闭目习之。亦能自如者,则功成矣。与人交手之际,则制胜易如反掌。此法日本拳术家多袭用之,故其临敌,每易制胜。

四、七十二艺劲力基本功夫

木人

木人功夫,乃少林七十二艺之根基艺业,幸勿忽视。其练法亦极简易,取直径六寸、长九尺之圆木一根(枣木榆木为宜),埋土中三尺五寸。外露五尺五寸,于顶端下一尺处,装一横木(长三尺二寸、直径一寸六分),其形如基督之十字架。装妥后,即如一人,横木即其手,上余一尺之高即其首,中为胸腹,下为腿足。故此等处,均需皮包裹之。习者立木人前,或推或捋,或抱或挤,或以指掌点打上部,或臀胯挤靠中部,或以足踢踩下部。总之想像人身各部,施以手法,均无不可。乃习全身劲力,手足应用之法也。此功亦必有恒,忌用暴力。每天清晨舒筋后习之,始再七十二艺中之功夫或其他拳脚,如以木人习点穴术,亦无不可云。

第三章　七十二艺

习武之人，于拳术器械之外，又须练习软硬功夫一二种，或多种。盖功夫之与拳术器械亦犹耳之与目，宜乎并用，而不可须臾离者也。故技击家谚云："打拳不溜腿，一世冒失鬼"。又云："打拳不练功，到老不成名"。此即言打拳必须练功，若不练功，拳术虽打得精熟好看，终究花拳绣腿；器械虽练得灵活利落，终究是要枪弄棒，不合实用，到老仍旧空学一场，不能成名立业也。

欲行侠尚义，为人间雪不平，所学武艺，首贵乎实用，故不可不练三种相当之功夫也。亦犹如读书之人，练习书写，而必须多读诗书而后方能做得文章。如不熟书法虽懂文章，亦不能通；反是即文章虽佳，学甚陋劣，亦非全才，难入大雅之堂也。

练习功夫，可分二类：一为自卫者（俗谓挨打者），如金钟罩、铁布衫、蛤蟆功、铁牛功等法，习非但拳脚不能伤其毫发，功如绝精，即刀剑等亦不易遽入。偶尔被人打击，固不觉如何；一为制人者（俗谓打人者），如一指金刚、仙人掌、双锁功、点石功等，习者可使指掌腕功成，宛若铜浇铁铸，用以击人，最易制胜。

各类功夫，凡七十二种，练法即各有不同，劲路亦复各异。功夫之高者，莫为气功。练成之后，非但能作气击人，枪刀不

人，且强身延年，然不易练也。

苟习之失当，且易致疾，甚有性命之虞。过去，就有人即因习练气行功法吐血而亡也。

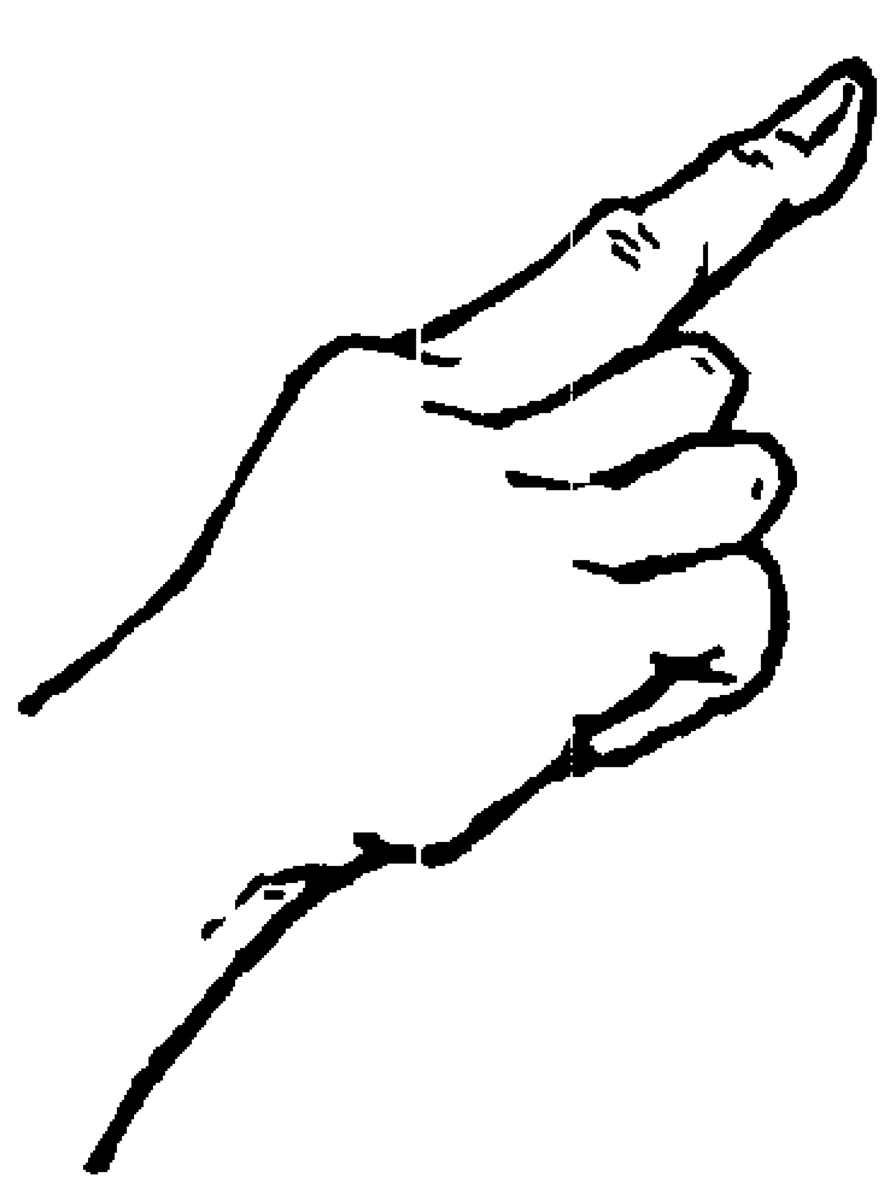
寻常功夫，分为软硬二种，阴阳二功。最可畏者，为阴劲、软功、一指禅与朱砂掌，着人必死，无药可救，似太嫌狠毒，有乖仁道。平常功夫，则以铁砂掌、鹰爪力等为最通行，击人轻重，可以自主，不至于出手即杀人也。

凡行侠之人，技击之上，虽不能尽各种功夫而练之，然至少亦须练二种以上。一种为自卫（挨打）之功夫，一种为制人（打人）之功夫。

制人之功夫，即稍不精亦无不可，至若自卫之功夫，则务须练至极精。于以遇敌众之时，难免不为敌人之拳械着身，若功夫不精，必为所伤，若能精绝，纵身受拳械之袭击，亦不至受伤。故较制人之功夫为重要，此又是技击家所不可不知者也。

一、一指金刚法

一指金刚法，为硬功外壮，属阳刚之劲。练习精纯，一指到处，能洞胸彻腑。



其法每日于往来经过之墙壁及树木，或其他物体，以手之食指，向墙壁及物体，轻轻点之，渐渐增力。点后以下列练指秘方煎水洗之，用时温热将指放入。每三十三日，换药一剂。勿间断，勿懈怠。其初也，皮为之脱，肉为之肿。习之既久，则皮肤由粗而柔软。

三年后则技成，以一指触任何物

体，必有显著之痕迹。触木木可洞，触石石可碎，触人身则立见伤亡。盖三年苦功习之一指，聚精会神，其志纯，其志坚，故有此惊人之效力。惟以防误伤起见，可习左手食指，非至万不得已时，切勿轻事伤人也。

此种功夫与阴手一指禅功，有异曲同功之妙，惟须恒字为功。

附：一指金刚法练指秘方

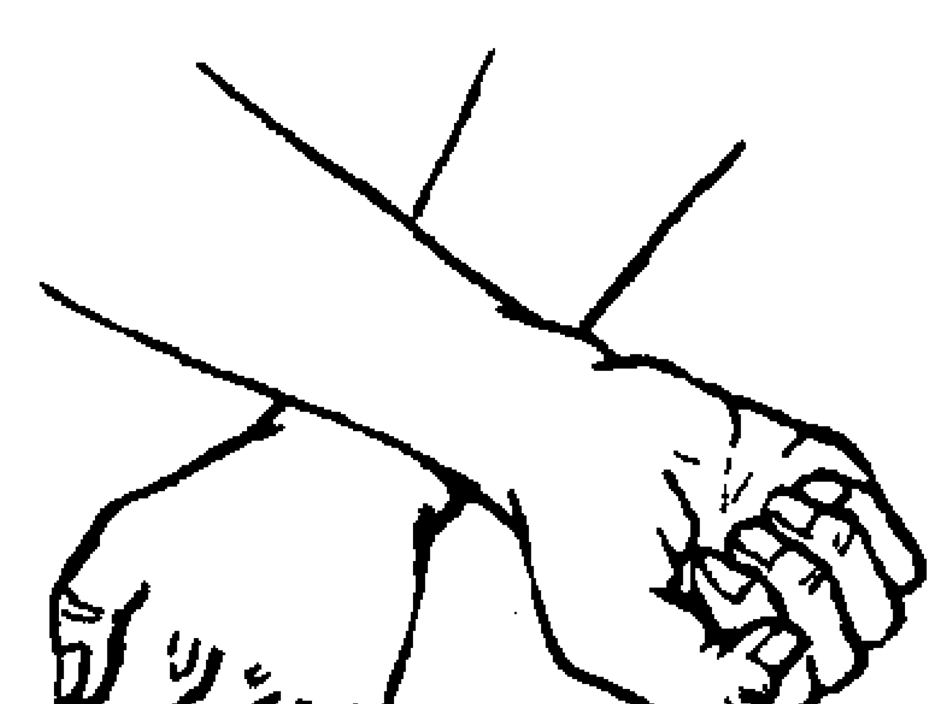
川乌一钱，草乌一钱，南星一钱，蛇床一钱，半夏一钱，百部一钱，花椒一两，狼毒一两，透骨草一两，藜芦一两，龙骨一两，地骨皮一两，紫花一两，青盐四两，刘寄奴二两，地丁一两。

以上十六味用醋五碗、水五碗，热至七碗为度。

二、双锁功

双锁功，为硬功外壮，属阳刚之功。精习之，可空手破白刃，两臂相接，如铡刀者然，且习之最易。

其法，以两臂之小臂，互相撞击，其初也痛难忍。殆习之既久，则筋肉坚实，不但不觉痛苦，而相撞之下，竟砰然有声，则第一步功夫成。再以两腕两拳，两掌二指，一指独伸，互相撞击，俟声隆止，则第二步功夫成。再以两臂与腿之上部颠倒互相撞击，（左右膝上提）至皮肤柔软为止，则大功成矣。盖柔软者须从刚硬中来，与敌赤手交战，敌械来，两臂两手相撞，立将敌械拿下，敌手以来两臂两手两指互击，则敌臂折而手创矣。



诚防身妙技也，惟自始至终，非三年苦功则难致用。

附：练后强筋壮骨活血消毒秘方

川乌二钱，草乌二钱，乳香二钱，没药二钱，灵仙二钱，木瓜二钱，红花二钱，当归二钱，虎骨二钱，蓁艽二钱，神面二钱，赤芍二钱，牛膝二钱，生姜二钱，元胡索二钱，紫石英二钱，地茘子一钱，落得打一钱。

以上十八味，煎水洗手两臂，擦洗两腿，惟练后先摩擦，后再洗，洗后忌风。

三、足射功

足射功，硬功外壮，属阳刚之劲。

其练法至简且易，晨昏散步之际，以足尖踢砖石等物。初则足尖（即足趾）甚痛，习之既久，则筋肉坚实，且富于弹力。并须渐踢渐重，至斗大砖石，能一足踢出至丈外者，则初步功夫成矣。

再踢砖石向欲击之物体，瞄准击之，能应声而中者，则全功成矣。于是交手之际，远则出其不意踢砖石以击之，近则以足踢其下部，无不应击而跌者。

且下盘因之稳固，惟练后须以药水洗两足。

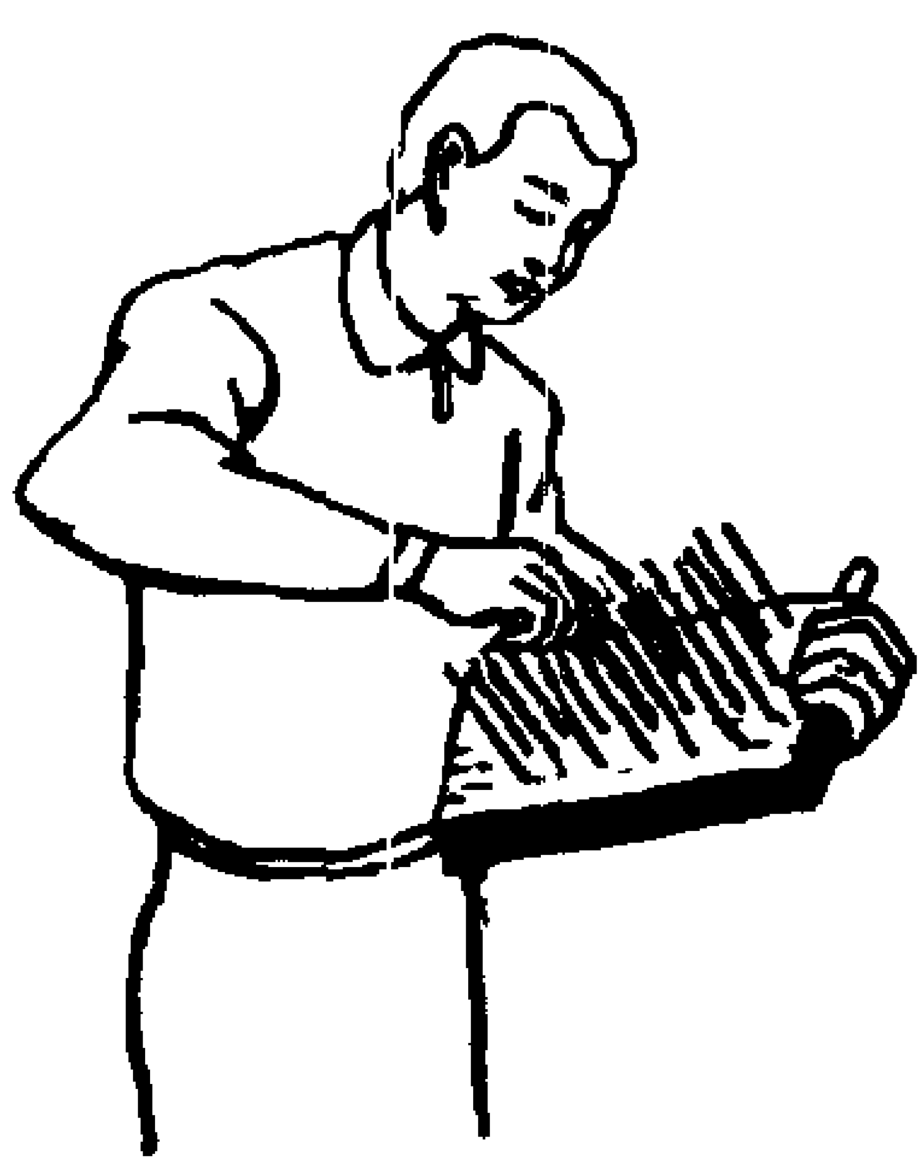
附：足射功练功秘方

川乌一两，草乌一两，南星一两，蛇床一两，半夏一两，百部一两，花椒一两，狼毒一两，藜芦一两，透骨草一两，地骨皮一两，龙骨一两，海牙一两，紫花一两，地丁一两，硫磺二两，青盐四两。

以上十七味用醋五碗，水五碗，煎至七碗。每日练后，汤洗之，用七日后，换药另煎。此药可消毒去肿、舒筋活血。

四、拔钉功

拔钉功，为硬功外壮，属阳刚之劲，为手上功夫之一。注重拇指、食指、中指之抓劲。



其练法至简且易，用枣木厚板一块，三寸长大铁钉一百零八个，用铁锤锤入木板，用拇指、中指、食指徐徐拔之，能应手脱落，则第一步功夫告成。然后将铁钉锤入木板，喷水使之生锈，再照法拔之，能应手脱落，则全功成矣。初则苦之，甚至皮破血出，练后须以青盐、地骨皮，煎水洗之，以消毒去肿。最后向空抓之，如牵千斤之意。则兼阴柔之气。

交手之际，出三指抓之，无不受重创。如着穴道（拿穴），亦有性命之虞，诚可畏也。

五、抱树功

抱树功，又名弥勒功，为硬功外壮，属阳刚之劲，而兼内功运气术。

其练法简而且易，专练两臂合抱之力，及胸腹坚实之劲也。择一合抱之树，身立其前，用两臂抱住树身，两手合盘式互相牢扣，然后运用气力，紧紧抱持之，时作上提之势。日数行之，每次以力尽为止。如是一年臂力渐充，抱持时只须一震撼，则树身摇摇欲折，而枝叶瑟瑟落矣。然此，犹初步之成功，未足胜人也。再一年，则树渐枯槁，而胸腹之坚，已如铁石，则

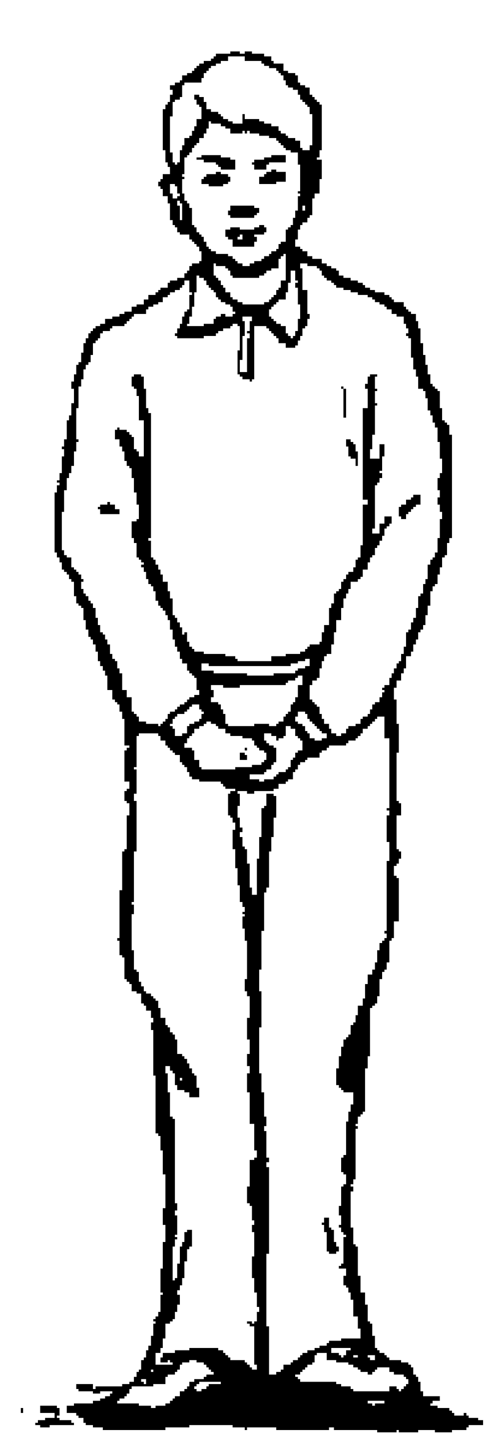
第二步成功。第三年，勤习不辍，至能将此树连根拔动后，则全功成矣。至此则罡气内布，两臂一抱之力，何止六七百斤。

倘遇不测，两臂合抱，敌人轻则伤，重则殆矣。技击家有“闲来习武艺，临危可防身，无意成绝技，能当百数人”之语，诚非无因也。习技者如不相信，可择一小树，以榆树枣树为宜。练习百日，定有不可思议之效也。

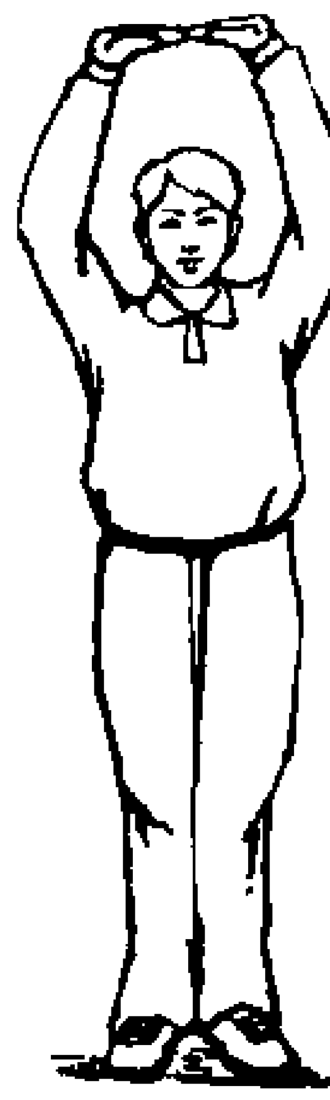
六、四段功

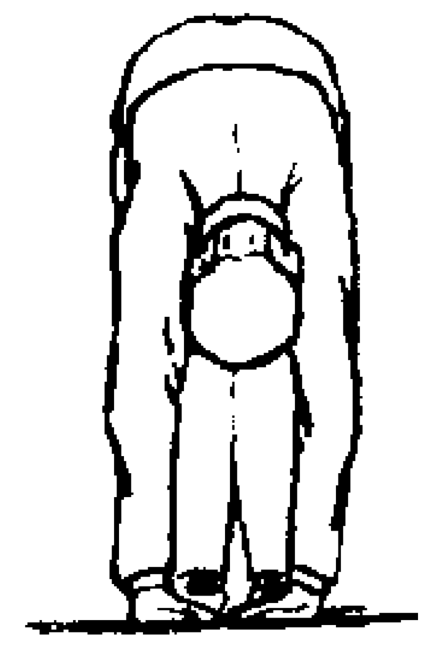
四段功者，七十二艺软硬功夫之基本练习也。与岳武穆八段锦相仿佛，形如拳术之先习骑马式及潭腿者然也。因其练时，兴趣愈增，练习愈勤，而其效亦著，且不占他位，而易得奇效。其法至简，而其理至深也。其四段功夫，练者如能持之以恒，堪可延年益寿也。

（一段）托天提地理三焦

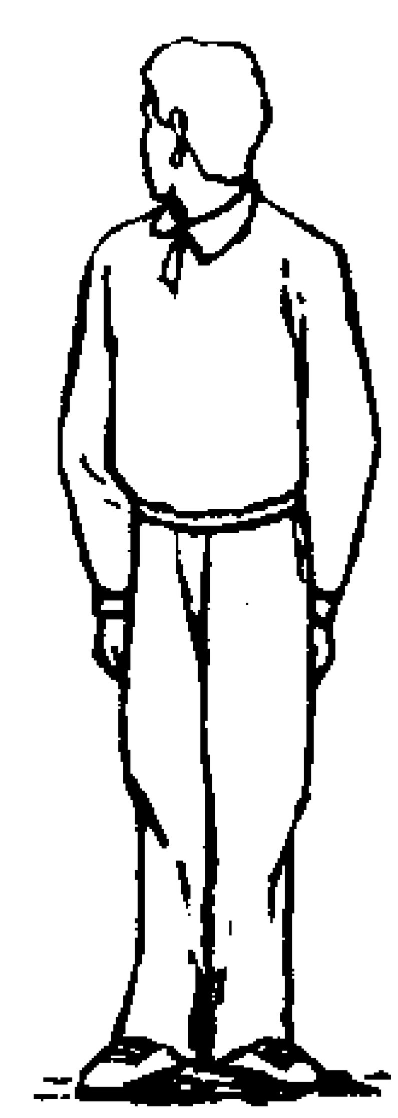


身正立，胸前叠，臀后突，目前视，若含怒容，左右手指相组，两臂及两腿竖直，膝盖靠拢，足跟足尖亦然。两臂徐向左右挺直，两掌举起经过成一圆形，候手举至头顶，十指互叉转，掌心向上，如托千斤重物，手须尽力上抑，两目注视掌背。应运用劲颚，身体上部，徐向前，屈至两掌覆地，愈下愈妙，惟两腿仍须挺直，不可稍屈。身体上部，徐向上抑，两臂用力，向左右压下。两掌经过，仍须成一圆形，复于正立姿势，惟须慢慢行之。





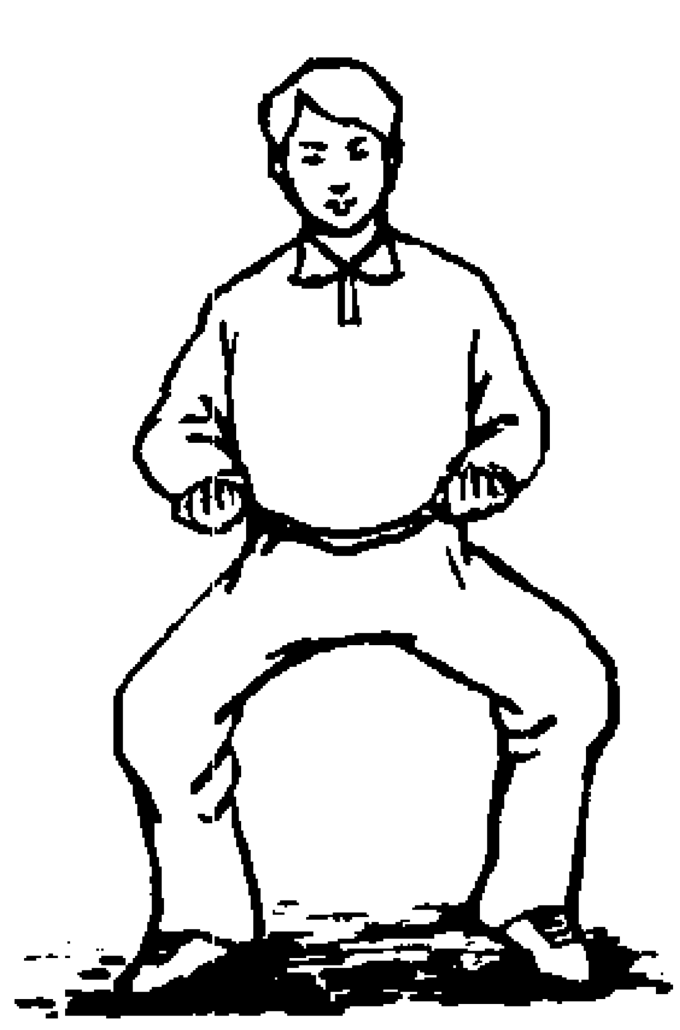
(二段)五劳七伤望后瞧

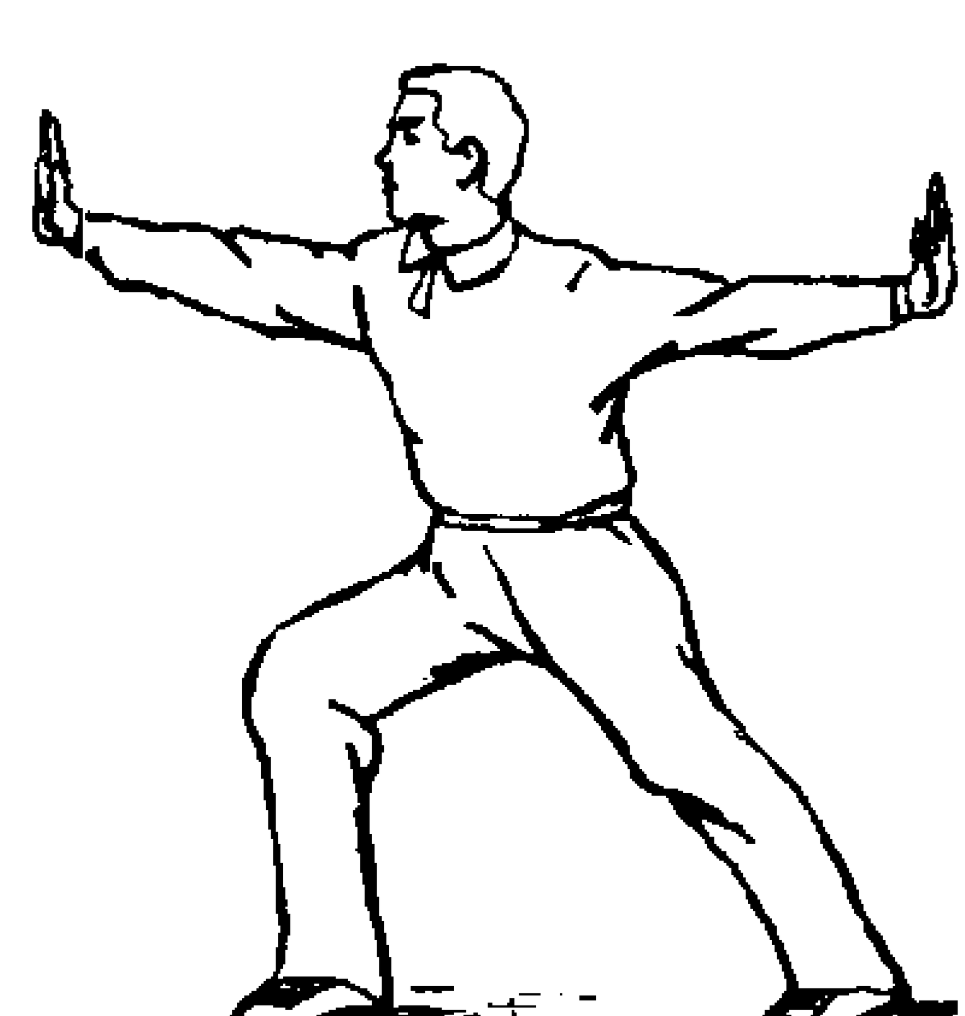


身正立,头徐向右转,目尽力注视,试窥左足跟,且转头时,胸前叠,身不动,肩不斜。头向前转复原,头徐向左转,目尽力注视后方,试窥右足跟,头向前转复原,亦须慢慢行之。

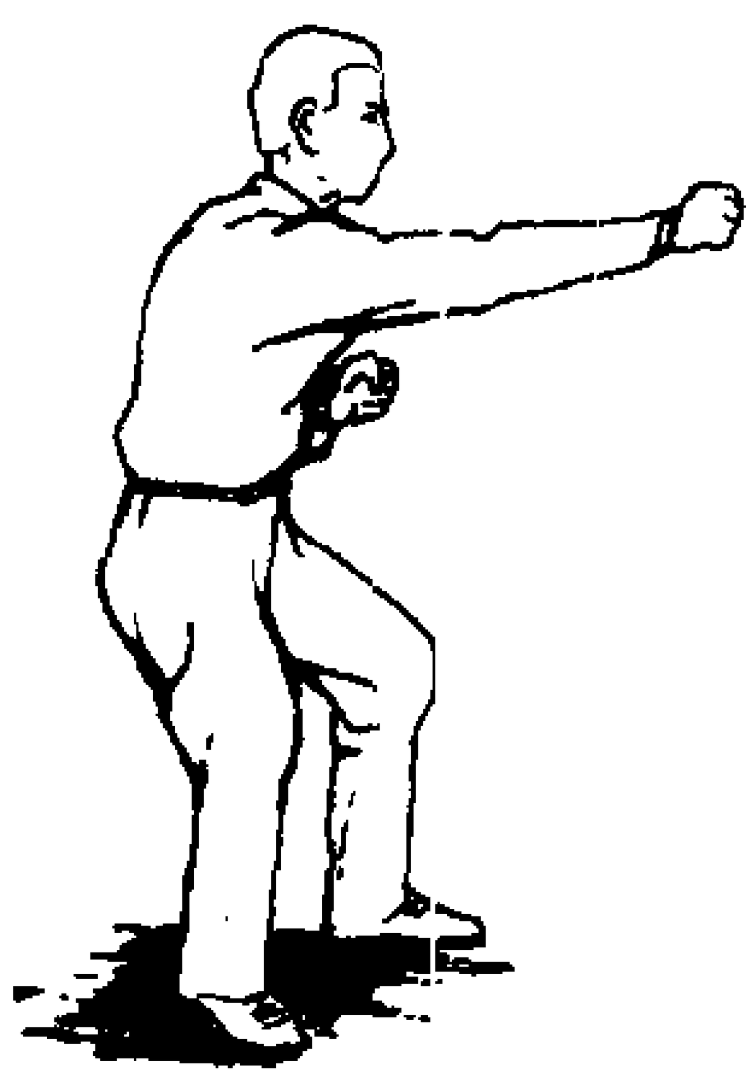
(三段)推窗望月去心火

两足左右分开,成骑马式,胸挺出,身不可前倾,两拳紧握,各置腰际,掌心向上,目前视。左腿下蹲伸直如铺地锦,左手向左勾搂,左手向左猛推,身随之向右;目注右掌,作推窗望月状,右腿下蹲伸直,右手向右勾搂,左手向左猛推,身随之向左;目注左掌,左足踏进,复原正立姿势。





(四段)招空打空力不劳



两足左右分开，成骑马式，两拳紧握，各置腰际。右手向前猛力击出，拳与肩平，掌心向下。左拳仍旧，右手指张开向后掳，如抓物者然，猛力向后收，随即紧握为拳，仍是腰际。同时右手向前击来，掌心向下，右拳向前击出，左拳向后抓，随即变拳，收于腰际，至腿酸力尽为止。左足踏复原，此功即俗称抓空打空之谓也。

四段功虽短，然练习时，非澄心静气，敛力专神不为功，练习时须自然呼吸。不可使气，亦不可屏气，盖使气过度则气竭，屏气已甚则气伤，须平心静气以出之。下腑之前，宜深呼一口，两手托天时，须手指互叉，即效力达于指端，如能足跟提起更妙。两掌覆地时，切忌用力过猛，致伤肾部。亦不可中辍，视为畏途。各种动作，宜缓而用功，勿急进功，勿求速效也。功成后，则强壮体魄，为习拳练功习技之基础也。

七、一指禅功

一指禅功，为内功阴手。是少林七十二艺软功中之狠毒者，练全功于一指。如少林江南著名拳师漆黑子的一指功夫，曾练四十年。然一指竟能漫游南北无敌手，是亦难能而可贵也。

初练时，悬一铁锤于常经过之要道，出入必见，见必以一指击之，每日如此。初时指着锤而锤不动，其后渐能摇动，然后渐渐向后移步，至能指不着锤，凭空一指，指离数尺，锤亦摇动，至此一指禅功。第一步功夫已成就矣。

然后，于广庭之中，置灯若干，每于夜静更深之际，一一燃之，人立于灯前二丈处，以一指遥指之。初时仅灯焰摇摇，如被微风者然。习之既久但用一指，向灯弹之，被指之灯，立时扑灭。指无虚处，竟如有扇扑灭者，于是第二步功夫成。

再以纸幕灯之四周，作风灯状而习之，至纸不破而灯熄，于是第三步功夫成。再以玻璃隔之，至一指即灭，而玻璃不损者，一指禅功大功告成矣。至此须十年苦功，用以指人，外部不损分毫，内部已受重伤矣。轻轻点指其穴道，亦能定其血流。如点血者然，惟须施按摩方可复原。较朱砂掌、黑砂掌、五毒手更进一筹，惟须恒字，方可成功。

八、铁头功

铁头功为硬功外壮，属阳刚之劲，兼内壮之气。铁头功分顶门、前额、后脑三部，虽用外壮之力，坚练其筋骨，然亦须运身内之力与气。气与神，充满脑房，互相为用，殆克有成。否则徒恃外壮之力，而无内壮之劲，则虽能成，亦下乘耳。

练习之时，以软帛束首，使围绕至数十匝，外面更以软铁片周匝之一二层，然后将头向墙壁上顶撞之，每日行若干次，练时须提气充脑。初时不必猛力顶撞，盖骨未坚而脑易伤也，以缠帛于首者亦以此故。待练习稍久逐渐加重，而顶撞之数次，亦随之加增，勤习一年，则初步成功。

将所束之帛，减少二三层，然后再如法练习之。逾百日，更去帛二三层。愈进步，而帛之层数愈减少，至一年之久，以至于完全除去，则第二步功成。

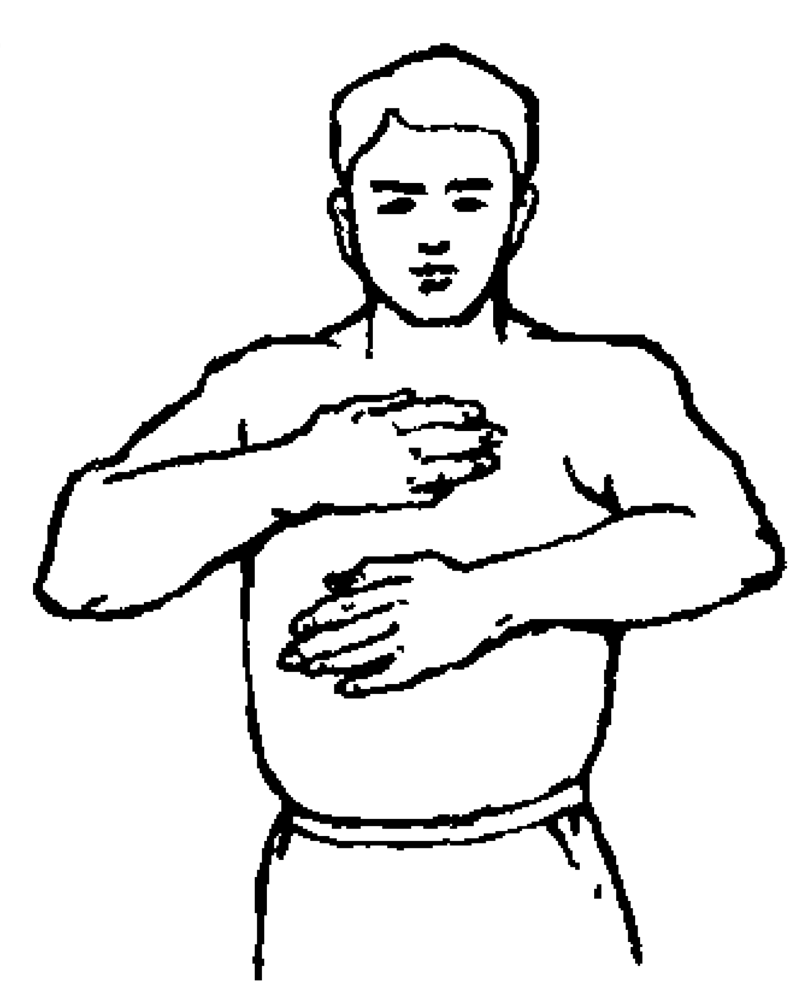
而以首与墙壁直接顶撞，初时亦颇苦恼，行之日久，逐渐不觉时，则头与砖石同其坚硬，而全功成矣。若用拳法中之头

肘势以撞人(即俗所谓撞羊头),当之者无不立毙。功之最深者,头坚于石。触石石立碎,触铁板亦能深陷,功法无敌矣。但亦须精心勤习,闲即坐功,以澄心静气功,屏除杂念,则脑海如大自然界,即俗称所谓“修性”。然后练功,则不难臻于绝境也。

此种功夫,并不稀罕,江湖卖艺者之流,每习之。如油锤贯顶、双龙入海、砸砖等技,即铁头功也。且此种功夫,为自卫防身之技,较阴手伤人之术,更为有益也,况易于进功。

九、铁布衫功

铁布衫为硬功外壮也,如兼习内壮童子功,则称金钟罩。能成功殊非易事也,苟非断子绝孙,则无以成,是故能之者甚鲜。



铁布衫练习之法,先用软布,环束胸背间,缠绕数匝,然后用手着力搓摩。同时将肘臂屈伸,使胸部作翕之状。夜间宜用坚硬之木板为榻,使骨骼时与坚硬之物体相接触,日久渐至坚实。初习颇苦之,习之既久,筋肉骨骼坚韧矣。

然后立铁杠于庭前,下作浅坑,铺尺许细砂,每日晨昏,就铁杠练习种种姿势,于下杠之时,则以上身各部,如肩背胸腹臀等部,故向沙中跌扑,使上身各部,与沙接触二次为度。如是行之三年,将缠绕之软布除之,以木锤捶击之,渐渐易以铁锤捶击之,并运气凝神敛力以佐之。更三年,则上身各部绵软如棉,铁布衫功成矣。

用时运气敛力,则坚如铁石,而拳械不能伤矣,重量兵器

尚须避之。

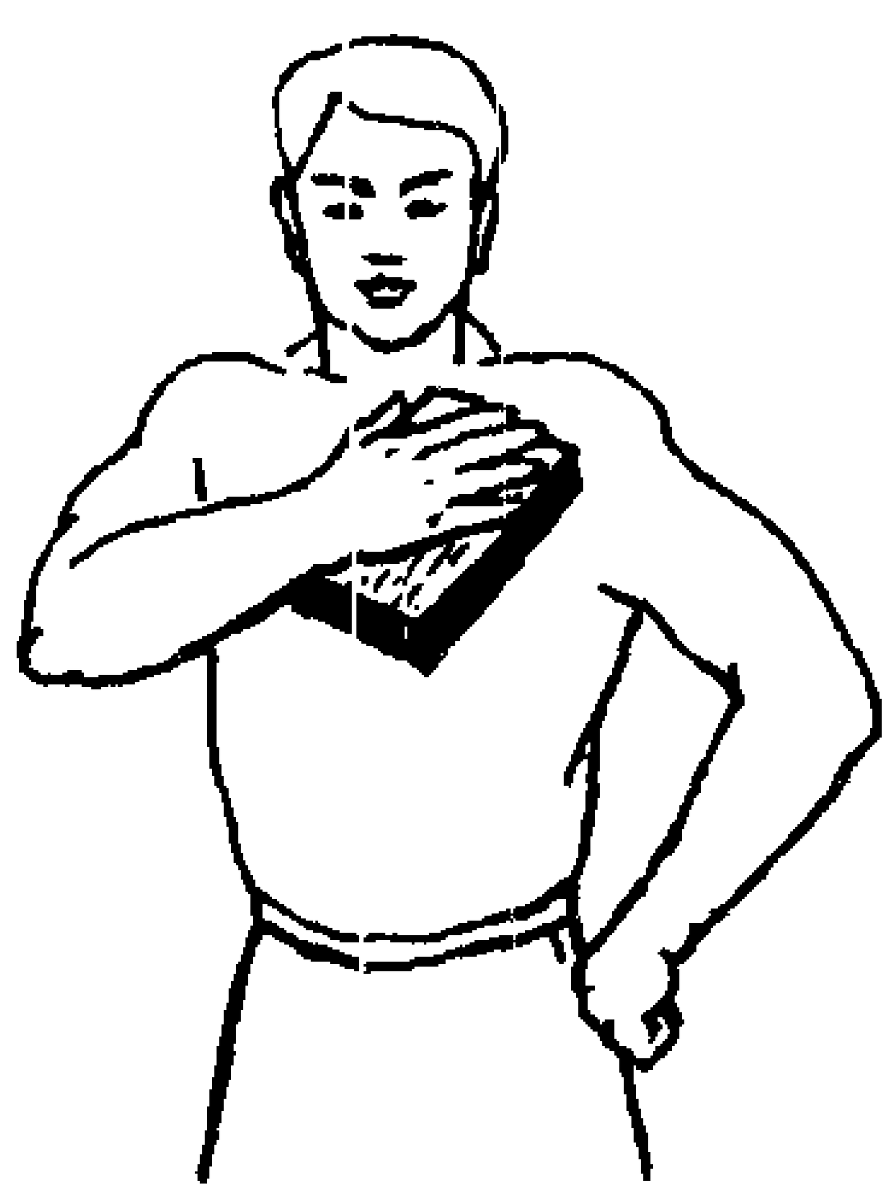
附：铁布衫秘方

番木龙三钱，自然铜三钱，无名异三钱，乳香三钱，宋朱砂二钱，杜仲六钱，猴骨醋炙一两，加皮一两，棉花根二两，胡椒二两。

共为细末用好酒冲服，练功以前服用，每服五分，强筋壮骨。

十、排打功

排打功，为硬功外壮，属阳刚之劲。盖虽为外壮硬功，而实具内壮软功之劲也。



其练法则用击扑之治，使筋肉坚实，与槌打各部功夫相同。练法至为简单，所谓排者，即排砖也。初练手时，所用之排砖，用坚木做成。长一尺阔六寸，厚一寸半，排时用手握砖中央，以其外缘侧击，身体各部，皆宜排到。先排大小臂，左右交互行之，由轻而重，各排百下。次排大小腿，排左腿则右手握砖。排右腿则左手握砖，次排胸腹，亦左右交行，握砖之手，亦如排腿，末排后腰两肩。

如此每日晨夕各排一次，每一次各部皆排百下。用木砖排练，一年之后，更换窑砖，亦依前述次序排练。更过半年，则易金砖，金砖者以铜铁铸成之砖，非真金也。亦练半年则功成。全身各部之肌肉，即坚实异常，纵不能与枪刀不入之铁牛功比，然用拳脚踢打，不至于受伤矣。

然在排练软裆各部时，须将气鼓足，毋使伤及内部，大约一呼吸间击一下。每击一下之后，宜吐气一口。然后更鼓气受排，亦可兼排头壳肘各部，使成头功，前后共练二年，必可成就。此法在北五省技击家，视与溜腿柔骨等法同样紧要，为学拳者所必修。南人则习者甚鲜，在少林寺与打木人功并驾齐驱也。

十一、铁扫帚功

铁扫帚为硬功外壮阳手也，又名铁腿功，练习腿部功夫之一。盖将一腿或两腿练习至坚实，用以扫击敌人，或拂击敌械之法也。其全力皆注于腿，并重于小腿部分。

其法，每日站骑马式，如觉力尽，则散步以苏其困，待气力复原，更依法习之。初习不必过久，及后渐渐延长时间，至能站至二时之久，而不觉困乏者，则第一步功夫成。盖骑马式以三盘稳固，五体坚定为主，习此待至日久，则两腿之力，决非寻常人所能及矣。

至此遂于常经过之要道，埋立木桩，或距离稍远处，多立数桩，出入见之，以用腿横扫之，不可间断。腿之四周，均须平均行之，至单练一腿，或两腿同练，则不必一定，在习技者之自择耳。

如是每见此木桩，即扫击数腿，初时筋肉红肿，颇苦之，殆习之既久，而筋肉坚实，不觉疼痛，而桩反动摇，终且折断。则易更粗木柱，如法习之，亦至折断。然后更易之以大树。其初也如蜻蜓撼石柱，不见其效。三年后，功渐成，腿到处，则枝头弱叶，因之震动，继而树干亦受震撼。至炉火纯青时，腿到处，树本摇摇，似欲折断者然，则铁扫帚成功矣。如被人困围不能

脱,以腿横扫之,则骨断筋折,当者披靡。惟习之殊非易易,要在习者之恒心耳。

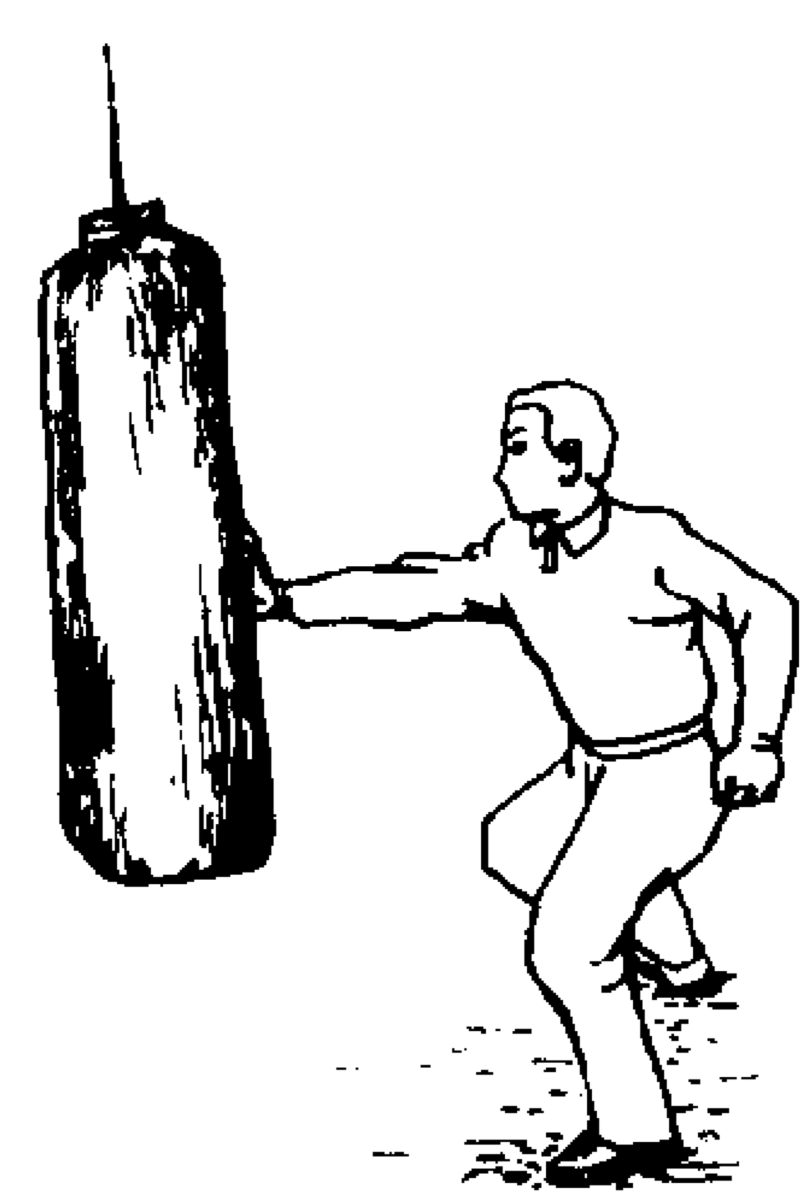
附:铁扫帚秘方

无名异制五钱,自然铜制五钱,木鳖子菜油浸炒五钱,苏木五钱,地龙五钱,当归酒五钱,乳香五钱,没叶一钱,均耳耳灰一两。

以上九味共为细末,炼蜜丸如眼大,练前服三丸,开水冲服,强筋壮骨。

十二、竹叶手

竹叶手为硬功外壮,属阳刚之劲,又名钢沙掌,为专练掌面击人之一种功夫。与练拳之马鞍功、练指之点石功相同,亦杀手也。



用粗布制成一袋,约二尺见方,中贮铁沙,杂以尖锐之铁片,初重三十斤。更以坚木为架,高二丈以外,以巨索系沙袋悬于木架之居中。练功者立于架侧,站定骑马步,举掌击之,因铁片尖锐,铁沙粗糙之故,最易伤手,初练时必须用药洗手,百日后始保无虞。药方见后,百日须换药三次,即第一次洗三十三日后,弃去药渣,仍依原方配合洗之。三十三日后,更换一次也。上手之初,每击一下,袋仅微宕动而已。及后渐宕渐远,由数寸而数尺,以至于能宕出一二丈。在铁沙袋宕同之际,即举掌从旁拦之,毋使宕回外侧,待袋着掌,即用力向前擦之,或向后挫之,使袋在面前不住旋转,转定之后,再拍之向外,宕回时更如法挫擦。练

至不觉费力时，将铁沙加重二十斤。如法练之，数月以后，再加二十斤，直加至能将重一百二十斤之铁沙袋。随手拍出，任意挫擦，旋成圆花，而不觉费力时，功夫已臻绝顶。前后约费时三四年。

此功练成之后，其手即不能复作他用，盖触物物毁，触人人伤，虽不似阴拳功、一指禅等阴功，可以遥遥伤人。但一抵触之间，亦可立致死伤，与朱砂掌等其效相同。以掌向壁间击之，立现深洞，可想见其厉害矣。

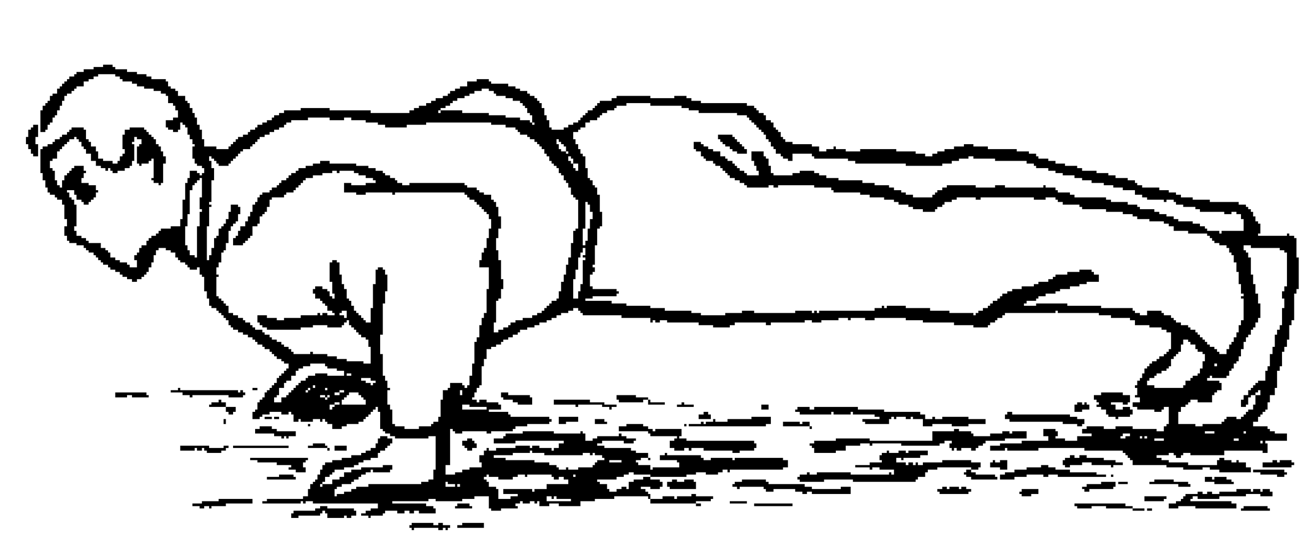
附：竹叶手练手秘方

川乌草乌各一钱，天南星一钱，蛇床子一钱，半夏一钱，百部一钱，花椒一两，狼毒一两，透骨草一两，藜芦一两，龙骨一两，海牙一两，地骨皮一两，紫花一两，地丁一两，青盐四两，硫磺一两，刘寄奴二两，蓁艽蒂一钱。

以上十九味加醋五大碗、水五大碗，共煎熬至七碗。洗手时，先将药水放炉火上，待其微温，即将手放入，至极热取出。

十三、蜈蚣跳

蜈蚣跳为硬功外壮，又名蛇行术。为夜行人不可缺少之艺业，亦练手足功夫之妙法，而兼练习跳跃者。



其法：先用两手掌两足趾抵地，支撑全身，胸腹等部离地二三寸。此为初起姿势，如今体操“伏地挺身”一样，将身体之中部，向上耸起成弓背形，两掌猛力向地上一按，两足趾向后一撑，全身完全凌空，乘此按撑之力，即向前跃出。仍以掌趾撑地，身体仍离地二三寸，与初起姿势同。待用掌趾之跳

跃，炼至纯熟时，则更变掌为拳，变拳为五指，变五指为三指，变三指为二指继而一指。足趾亦由二足而一足。依法行之，至皆能随意进退。斯技成矣。以之临敌，非但手指足趾之功，可以制人死命，而跳跃亦足以助退避之用。且伏地蛇行，使敌人出乎意表之外，而不及措手且无以发现也。

十四、提千斤

提千斤，为硬功外壮，属阳刚之劲，又名石荸荠功。此种功夫专练拇指、中指、食指三指之捏劲，及臂部拎提之力，与鹰爪拔山等功相仿佛。惟着力处，全在拇指、中指、食指三指面之上，而不及于指端指侧各部。南方技击界盛行此功，凡稍稍涉猎武术者，莫不练之。

以麻石凿成圆椎形，上小下大，略如带芽荸荠之状。小者十余斤，最大者六七十斤，其底之直径约七八寸。练者用拇指、中指、食指三指，捏住其尖锐之一端，捏时中指、食指二指在外，拇指在内，指尖皆向下，石荸荠之顶，约居中食、二指之第三节，不可抵住手心。捏住之后，即向上提起。在入手之初，欲以三指坚提十余斤之物，已属极难之事。况此种石荸荠，由锐而广，四周平削，毫无可以借力之处，其难固更甚也。故初时势必不能应手提起，但不可动摇，非经过半年或一年之苦功不可。既能将石荸荠提起之后，又须练习持久，否则一提起，即放下，功劲亦至有限。故提起之后，宜环场而走。先时数步即脱手，功夫渐深，则愈能持久。由数步而数十步，由数十步而数百步，以至于



能手提石荸荠，绕场走数十圈，亦不脱手。以后可另易较重之石荸荠，依法练之矣。但斤两之增加，不宜骤多，每更换时，以加重三斤为度，至多不得过五斤。盖骤增多斤以后，行功上固属发生极大之阻碍，且影响及于全身，甚至受伤。故练功宜循序渐进，而忌急躁也。

至能以拇指、中指、食指三指，捏五六十之石荸荠，而任意提之持久，在一个时辰以上者，则功夫已登峰造极。用以捏人，立致重伤，即钢铁之板，一经其三指所捏，亦能应手洞穿，万无一失。此种功夫，少则三年，多则五载，必可成就。《武术汇宗》作者万籁声君，即善此。他能折二分之钢板。总之，技成与否，要在习者之恒心耳。

十五、仙人掌

仙人掌为硬功外壮阳手，即指端一部之刺劲功夫也。与软功阴手之一指禅功，约略相似，惟彼用一指，此则前出之四指并用耳。

练习之法至简易，而成功亦甚速，故练习者颇众。其法，先以四指紧并，在坚硬之物体上用力抵刺，即墙壁、树木、桌凳之上，亦可练习。初不必有一定之物件也，日日行之，久而效著，能抵木为小陷，愈练愈深，渐能洞穿；再易以大青石，依法练习之。至能抵石成深陷程度，若以此掌抵刺人身，则无有不致重伤者也。



其势猛不可当，即练过善避刀枪之铁牛功者，亦不能抗。且无论其为开口功、闭口功，一遇此仙人掌，必为所破。盖铁牛功者，阳刚之劲也，仙人掌者，虽

亦阳刚之劲，然尚有阴柔之力，故以阴破阳，以柔克刚。因此，技击界有“铁牛功，练得精，一遇仙人掌，立刻争不成”之语。

练习此掌，最忌于无意中伤人也。其惟一之要诀，即“坚忍”二字。

十六、刚柔法

刚柔法，又名纸篷功，为硬功外壮，属阳刚之功，兼阴柔之气。此种功夫，完全练于拳部，虽曰硬功，但细按其效用，则知其非纯粹之硬功，实为软硬相辅之法也。

初练之时，以败纸用细绳紧束之，使成一砖形。其宽窄大概二尺见方，两侧略长，正中系以长绳，用为拉挽之具，此物即称为纸篷。将纸篷置于长桌之上，桌长约两丈，宽约三尺，两端之板，钉固于架，中间有活落横板十数块，则以移动抽去。习技者先在桌之一端处，踏正马步或弓步，左手拉住长绳，右手则握拳将纸篷向外猛击。

初时仅略见移动，及后则渐能向外跃出。于是，纸篷随拳出后，即用左手所持长绳，向后便拽，将纸篷拉回，然后再击再拉，至力尽而止。或左右手相易而行之，每日晨昏，练习一次。在初之篷，全系败纸为之，重不逾二十斤，击之尚易。

其后于纸中裹铅，随时增加其重量，至数十斤，或百斤为度，以其增加也渐。故练时似无若何阻力，及篷能应拳出而，随手收回，功已大半告成。

拳臂之力，亦足惊人矣，然犹未能视为登峰造极也。然后，更将中间活落之板，抽去最狭之一块，使长桌中露缝隙，依前法将纸篷击挽。初必不能应拳而过，应手拉回，必数月之后，始能跃过。然后，再抽去一块，依法练之，逐渐将活落之板

抽尽，长桌中间，露丈余之隙地，纸篷能应拳跃过。应手拉回，凭空来往，不致坠落则全功成矣。

以之击人，虽不至马鞍功重伤，而人必颠扑于二丈以外。若敌众我寡时，用此功击之，最易取胜。此功于阳刚之中，略带阴柔之劲，有刚柔互济之妙，故曰刚柔法。

十七、朱砂掌

朱砂掌为软功内壮阴手之一，又名梅花掌、红砂掌。然又有称黑砂手则误矣，盖黑砂手有药功内壮之助也。



练习之法，先用一沙盘，满盛细沙，手入沙中，用力搓摩之，不限次数，力尽而止。如是按日行之，至能以手在离沙盘尺许处，凭空搓摩，而盘中之细沙，亦能应手而动为度，至此则第一步功夫成。即所谓精神贯注，敛神聚气之意，如击人以掌，稍着其身，外部不损毫发，五脏已受重创，则不可救药矣。

如再继续练习，易细沙为砂子，易砂子为铁砂；而至于重四五两之铁球而后已。亦能手不着盘，铁球亦能跃动，则朱砂掌全功成矣。

至此，手不必着人肌肤，但遥遥以手示意，作抚摩、或掌击状，受者即应手伤，且无法医治，越十日或半月而竟死，甚有数时而殒者。然至少亦须十五年苦功。惟技成后，功不可滥用，盖遥遥击人，死而不知，殊属阴毒，苟非万不得已，而借以保全己之性命者，而无故施以杀手，于道德有损，且为技击家所不取也。

十八、卧虎功

卧虎功为硬功外壮，属阳刚之劲，又名睡功、猫功。为练习手指及足趾二部之力者。

练时先将身伏卧于地，然后两手掌按于齐肩之地上，两足伸直，两足尖直支于地，用身向前探，乘势上升，至离地约一尺时，臀部向后挫，全身随之后退，至离地三寸时，再行先探，循环行之，力尽而止。自始至终，全身除手掌与足趾之外，其余各部，完全凌空，不宜贴地。

初时二三个来回之后，即觉力疲气涌，与今日所习之体操中伏地挺身略同，习之既久，次数可以逐渐增加。一年之后，则完全不觉其苦，则易掌为拳，柱地而行之。越若干时则更进一步，易拳以三指代之，中食二指居前，拇指居后，略成鼠爪形，更如法练之。再越若干时，则单用一足之趾拄地，其另一足，则叠于其上，两足交换行之。然后在背上缚以巨石，如法练之，石增至百斤时，则大功告成，而指趾之力，已不下千斤。若着人身，如被兵刃之击刺，无有能当之者矣。

十九、泅水术

泅水术，又名浪里钻、水底潜行术和八段功，俗称水性，今称游泳术，属内功外壮。

游泳术与人生有绝大关系，非仅技击中人必须学习，即平常之人，亦不可不习。盖在水道行舟，风浪不测，难免有覆舟等意外之危险，如识水性，即可游泳脱险；若不识水性者，必遭灭顶之祸。至于习武之人，浪迹江湖，对于泅水术，更为重要。

普通人，欲知水性，非苦功练习不为功，然亦有天然水性精通者。

其练习之法，有“蹬、抗、踩、浮、潜、沉、坐、跃”八法。诀曰：“露身蹬水足上功，斜肩抗水破浪行。提气踩水手足动，金禅浮水快如风。水底潜行排身进，足蹬沉水手上撑。沉气坐水千斤重，应敌跃水似蛟龙。”

初习水面游行，先于水浅之池塘中习之，水不能过胸，以不谙水性之人，身立水中，水过其膝，则身已摇晃，过脐即不能立足，若过胸则被水力所压倒，须用一木板，以一手扶之。胸首覆其上，而以一手划水，两足则力拍水面，使全身浮出水面。手划以助其游行。惟在游行时，须闭气窒息，若呼吸，则气散而身易下沉。游至力尽时，则小立休息，以舒其气，然后再练。练至若干时后，则将板撤去，徒手游行，两手替换划水，两足亦替换拍水，身体借划水拍水力，向前拥进。惟右手与左足同时动作，左手与右足同时动作。此所谓“浮”水法，又称蛤蟆浮、自然游，俗称狗刨。这种姿式在水面游行，最能持久，而且行进迅速。前进时肩略带斜，则分水较易，而行较速也，蛤蟆浮练习纯熟后，即习此。

“抗”水法，今称斜游，抗水纯熟后，可俯仰随意，即仰游。后然练习“踩”水法，即用两手在胸前交叉划木，两足交叉踩水，使身直立，勿倾斜勿浮荡。划水之法，即两手两足划小圈，则划水反动之劲，使身体浮而不沉。

入水之法，即“沉”水法，又称水中游，俗称扎猛子。其法即将全体没入水中，练之颇非易易，水浅则两足支水底向上窜，落下时乘势没水。如水深时，则两手向下划水，两足踏水，身体上浮，随将两手掌向上划水，气沉丹田，向水底沉没，足尖向下蹬。

沉入水底之后，蹲身作马势，闭气凝神。初时没水势被激荡，决难坐定，练之既久，则能稍坐片时，以至能久坐不动，惟两手须向上划水，纯熟则手不动，亦能坐定，是谓之“坐”水法。

水底潜行，即矮着身躯，在水中行走也，惟两手须由腋窝向前探掌，随两腿行进之劲，向后划水。此所谓“潜”水法，又称江猪浮。须气沉丹田，手足相应为功。

“蹬”水法，即用两足蹬水，而使上身露出水面，向前行进，如在平地。此法为泅水术最难练习之功夫。初习时高举一手，以其另一手及两足划水，渐次将其他一手高举，使两足蹬水。初时倾斜，甚至没水，习之既久，则露首水面，渐露两肩两乳。此已可观，有露至中脐者，非天然精此不能为也。

“跃”水法，身体矫捷，手足灵活，有拳术根基，以备水中交战之用。其法如欲向左跃，即用两手向右排水，身体向左抗，两足向右蹬；向右跃则反是，向前跃则用两手向后划水，身体向前屈，两足向后蹬水；向后跃则反是。向上跃则两手向下排水，两腿屈至胸前，急向左右分之，如盘膝然，蓄气肺腑，头顶上钻；向下则反是。

练习纯熟，即任意前后、上下、左右跃水往来矣。能如此，则水内之功夫已有可观。

惟水中交战，尽在水内行之，尚有四绝，曰：“气、跃、眼、箭”。

气即闭气之久，或以鼻换气，俗称换水。练习之法，即由口吸水，从鼻孔流出。初习颇苦之，甚至鼻孔流血，并须练习气功，则进步益速。

跃，即跃水法，已详前述。

眼，水中睁睛视物已属不易，况须能及远乎，非练习眼功，不能臻于绝境。其法，以净盆盛清水，头入水中，睁睛习之。

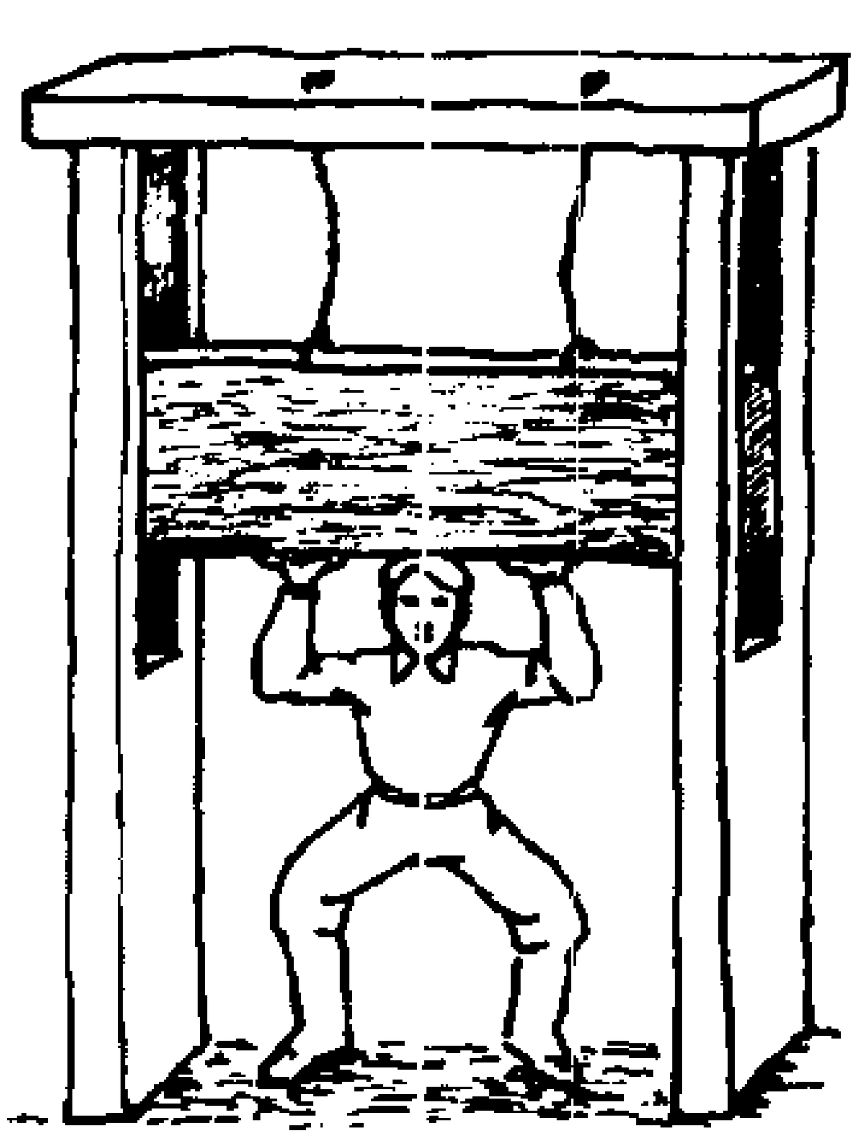
初则苦之，甚将眼淹之红肿。精熟后，再入河水习之。初时在水面行之，然后于水底行之，能于水底看至三尺远近，则功夫已有可观。练后须以上等茶水熏之。

箭，即以水箭击人之功夫，其法即以两手向后划水，须手心向上，由腰际向两肩窝划水，两足向下向后蹬水，在水面则口含水，猛向敌喷去。在水底而胸前之水，受前拥之力，已向敌胸激去，中之无有不后倾者。速反掌间前向下划水，身向后仰，两足向下向前蹬水，即将敌激倒于丈余远矣。或在水面以掌心排水，猛向敌面击之。

泅水术至此，称为全功矣。与人争斗，不虑失败。惟水中功夫，亦须心领神会，但恃笔述，终不能尽其神妙，是在习练者之悉心体会。所谓可以意授，而不可言传，须实地练习始能自悟耳。

二十、千斤闸

千斤闸为硬功外壮，属阳刚之劲。在表面上观之，不过练两臂上托之力，其实因为托重之故。故全身三盘，处处兼顾。非若掌指等各种功夫专练局部者可比也。练法至简单而呆笨，天生实力充足之人，练习此功，最为合宜。至若身躯矮小，胎力过弱者，纵练习亦难冀其功臻上乘也。



初时空手习之，足站骑马步，以两手高举顶门之上，指尖向后，掌心向上。其势如岳武穆八段锦中“提地托天理三焦”，以练悬空之劲。三月之后，即可用石墩，初二三十斤，以后逐渐加重，至能

托二百斤石墩，持久至半个时辰以上，不喘不汗，然后可换闸石练习。

闸石之设置，立二巨木为柱，柱之相对处，凿的极深之槽路，另备长度相当之石板若干块，每块自三十至二百斤不等。先用重二百斤之石板放置槽内，用绳索牵引，使不至直溜而下，放至离地四尺处即扣住其绳索。习者即蹲身其间，提石板而上托。练若干时，加一最轻之石板于槽内，更历若干时，乃去其最轻之石，而易以较重者，如此逐渐递加，其人至能托石至五百斤以上者，已足为百人敌。胎力极足之人，竟可达千斤，俗称所谓两膀一晃千斤力者，即指此也。

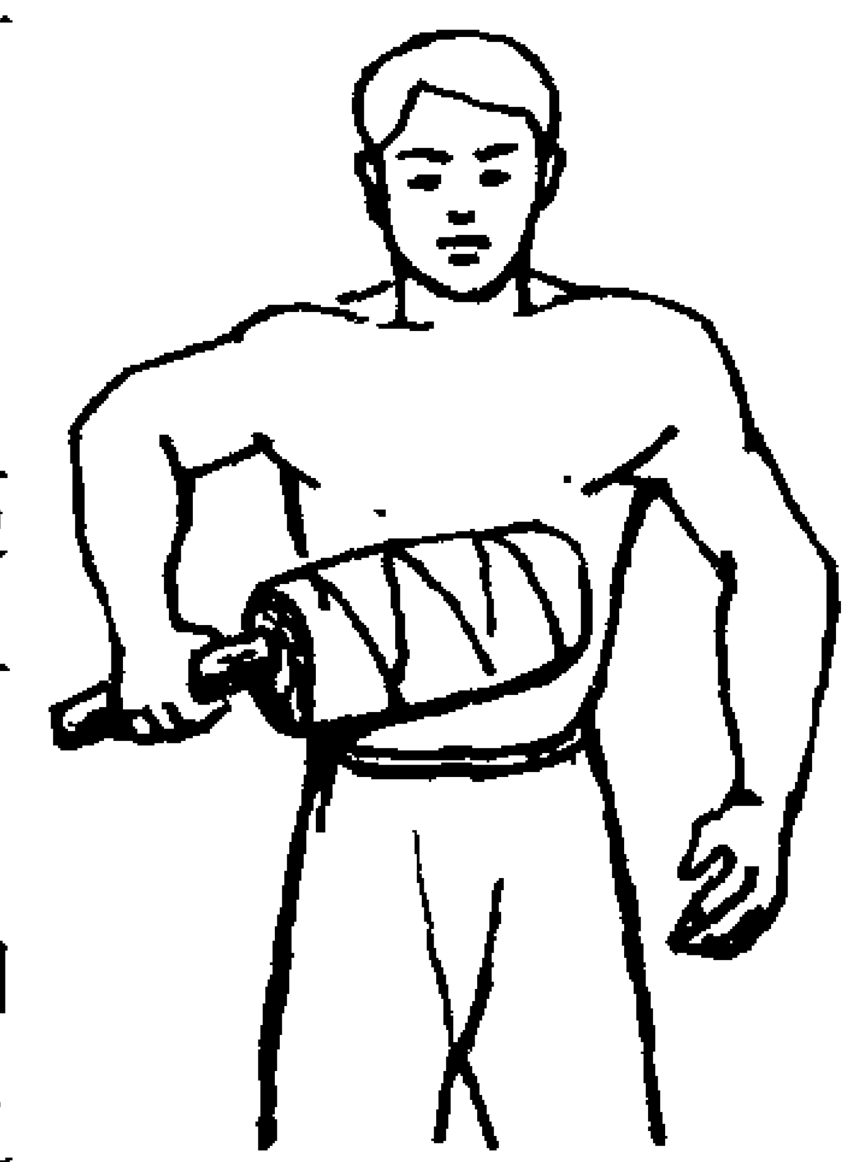
练习时间之久，暂不能以时日计，须视其人胎力如何而定。此功练成之后，非但两臂之力，足以惊人，即全身各部，亦均有相当之功力，肌肉坚实，足劲稳固等事，其最明显者也。此等功夫，北方人练者居多数，盖北方人实力充足，而南方人则专喜灵利敏捷之功夫，此功在少林为练力最善之功也。

二十一、金钟罩

金钟罩，为硬功外壮，属阳刚之劲，兼内壮之劲，为七十二艺硬功中最要之功夫。

其练法稍繁难，初练时，须用破布成一锤，在周身上前后击之，初则甚觉痛楚，击之既久，渐不觉痛，再换木锤，木锤击而不觉痛时，再换铁锤，铁锤亦不觉痛时，便用揭谛功之方法，及铁布衫、铁牛功之方法练习(练法另详)。如法练习二三年，胸背坚如铁石，莫论拳脚不能及，即刀砍剑劈，亦不能伤损。练成金钟罩功夫之人，胸背等处之骨骼，皆合并起来，并在一起，如天生独块相似，若在赤臂之时。一望便知，用锤击打，或

摔盘(即俗语谓抢背)之后,须用汤洗秘方煎水洗之,则消毒退肿,舒筋壮骨。



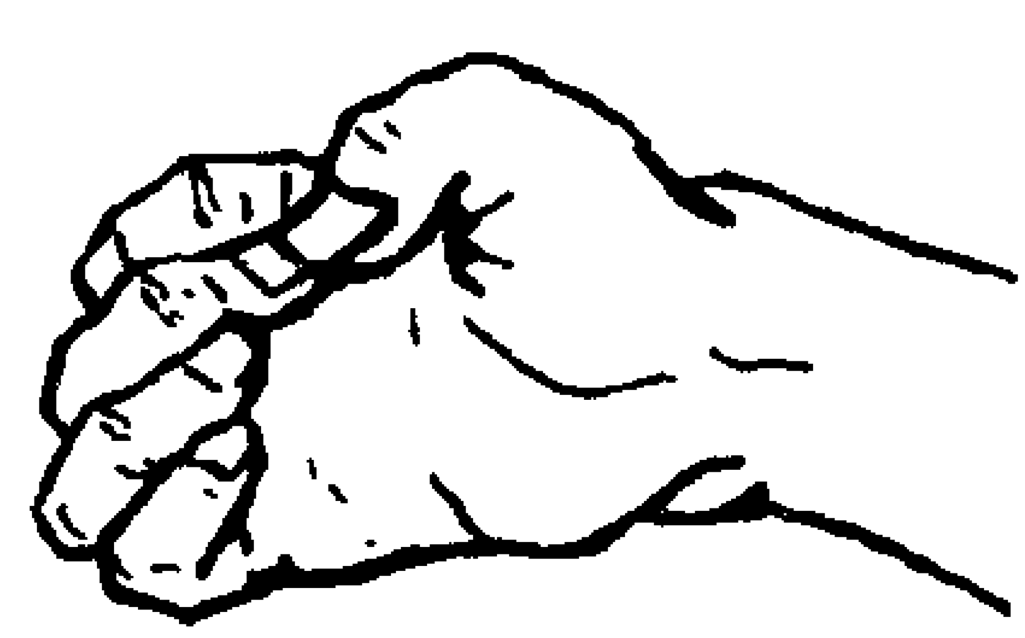
附:汤洗秘方

老桂木一钱,丁香二钱,荆芥一两,蔓荆子一两,川芎一两,白芷三钱,防风一两,细辛三钱,羌活一两。

以上九味,研为细末,每药末一两,加盐一匙,连须葱白头五个,煎汤洗锤击之处,及摔跌之点。洗时须加热,不限次数,多洗最妙。

二十二、锁指功

锁指功为内壮软功,属阴柔之劲,兼阳刚之力。专练指劲之法,与鹰爪力、点石功等大同小异,亦杀手也。其不同之点如下:鹰爪力。练指之抓劲,点石功练指之刺劲。而锁指功,则练指之扣劲,其练法亦与二功略异。

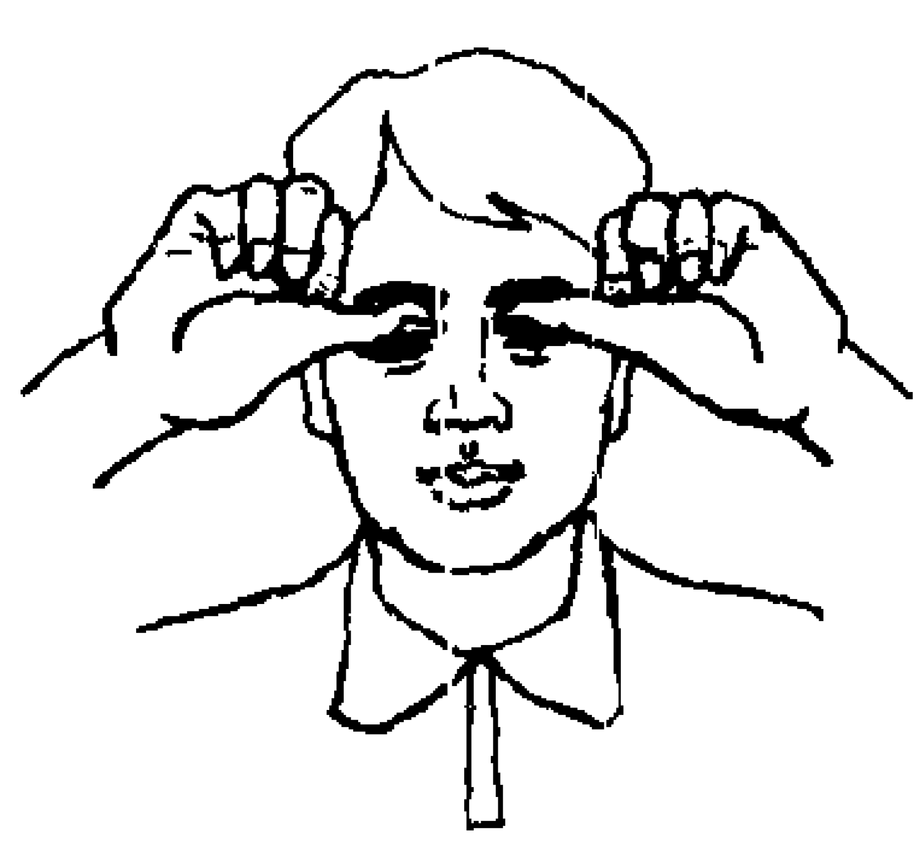


初时空手习练,紧并中食二指,屈成环形,而以拇指屈置中食二指之间,使三指顶相对,紧紧扣牢,掌心中空,虎口成圆形,猛力扣半炊许,略舒休息片时,再紧扣之。每日有暇即行练,不限次数。扣时须将全臂之力,运于三指之端,凝神敛气,若扣钢铁。如是练习一年之后,更以坚木之板,约厚一寸,加于三指之间,如法扣之,至能一着指而洞穿木板为度,此一步功夫,多则二年,至少亦许一年。然后更易钢板如法练之,亦至能着深陷,则其功大成矣。自始至终,大约须四五年苦功始成。练成此功之后,以三指扣人身,无不筋断骨

折，而受重伤者，练时宜以左手。

相传此功实为少林寺某僧，于无意中发明之。因其人每日必临帖千字，作书时以三指握管，悬腕摹写而笔管中灌铅数两，在彼不过欲求字之沉着有力，初未想到武功上面也。如是历二十年，书既成名，功夫亦于无意中得之，彼犹不自知也。一日与同伴戏，无意以指捏其人，其人狂号，视之臂肉已洞，始惊怪详其故云。其实，各种武功，在初发明时，多半出于无意，迨见效之后，人始以为定法，依样葫芦，用心练习。此僧人之发明锁指功，正其一证耳。练后须用青盐煎汤温热洗之，以资舒筋活血也，且此功练成，再习卸骨法，擒拿术，则成功较易也。

二十三、罗汉功



罗汉功夜眼内功也，即佛家慧眼之意。此种眼法在普通人，必须下苦功始成。然间亦有天生夜眼者，缘当初练习武术之旨，以为从戎疆场，行侠仗义。在黑暗中施展其技，以杀戮敌人，或铲除恶豪，两眼必须练功，使其能于黑暗之中，辨细微之物，始克有成。世有练习夜眼者，须每夜站马步，瞪目向月之说。

其练法，可分为数步。每醒时，且不开目，用两手拇指相对擦热，揩目十四次，仍紧闭（由左向左上，向正上向右上，向右上，向右向右下，由右下向正下，向左下向左）轮转七周，此即童子功中，开合轮睛功夫也。转毕仍紧闭多时，忽大睁开，更用两手拇指背曲骨，紧按两眉梢（攒竹穴）小穴凡七十二次。

又以手磨两颧上，及旋转耳根（耳根穴）三十六次，又以手逆额，从两眉中开始（如理发师之捏头揉额然）以入头后发际七十二次，口中咽津液无算，此为醒后身之功夫。又用淡绿纸糊成一风灯，燃香油灯，焰须小置暗室中，立于灯前二丈处，盘膝趺坐，或坐于凳上。静心息气，聚精会神，向灯逼视，视一炊时，更闭目使眼珠按前法轮转三十六次，更反向（即由右向左）轮转三十六次，然后更睁睛逼视风灯，一炊时后，即闭目练开合轮睛，仍左右行之。如此每夜行一个时晨（即二小时）三月之后。然后将风灯纸色加深少许，位置亦移远一二尺，每日再增加其纸色由淡湖色起，加至深蓝色为止。相距位置，由二丈至十丈，其灯焰由蚕豆大缩至黄豆大为止，时间由一个时辰加至两个时辰。至此则夜间于黑暗中亦可辨物，如勤习不断，能在十丈以内，辨人之面目无误，则罗汉功成矣。

此种夜眼功夫练成后，非但利于夜间行路做事，并于泅水术，亦有莫大之关系，水内睁睛，非习此功不可。故江湖有“枣子练的精，打人占上峰”之语，枣子即眼珠，为江湖中之密语也。每日饭前，食白水煮羊肝少许，以期内壮云。

二十四、壁虎游墙术

壁虎游墙术，为软功内壮，也称爬壁功，又名挂画。擅此术者，能以背贴墙，用肘踵之力，在墙面行动，上下左右，悉随意旨，状似守宫（虫名）之游行墙上。守宫俗称壁虎，又称蝎虎。壁虎游墙之名，盖以此也。

练习此种功夫，颇为不易，百八之中，能完全大成者，止一二人而已。初练习时，须先将全身仰卧，用两肘两踵之力，抵住所卧之处，猛力向前一撑，全身即向头部所对处移动，与蜈

蚣跳功相似，惟此仰身耳。如是按法练习之，约年余或二年，以能仰面扭动，如蛇行，纯熟灵活为度。然后更用砖砌一坚壁，坚面之砖凹凸不等，有凹入尺许者，有凸出数寸者，如犬齿之错落，然后将肘与踵紧按凸出之砖上，以背贴墙，缩胸紧背，渐次移动。初时不须一二转侧，即脱然而下，但幸勿畏难思退，日必数行之，习之既久，必有效验。历时久而不可懈怠，数年之后，已能于凸凹不平之墙壁上升降矣。



然后，更习左右横行，既能此，则身上逐渐束铅或沙行之，铅沙须以猪血浸沁者为佳，递加如飞行功各法。至束铅或沙数斤而能升降自如后，则功已七分成矣。然后将墙上凸出之砖，逐渐敲去，使壁面凹凸减少，依法习之，直至壁平为度。至此而去铅与沙，则其身竟无异壁虎，而能墙上游行自如，虽平滑之墙，凡蛇蝎爬其上者，亦无不能游行矣。

然非苦练十数年，不能达此境地也，至于“久服杞子，可以轻身，久啖黄精，可以敛气”此则道家之言，非所论于真实功夫者。练功者但知持久勤习而已。

二十五、鞭劲法

鞭劲法专练两小臂下压之力，与铁臂功、分水功略相似，惟发劲时偏重压力，不用摔击横分之力。

初练之时，可用上杠法，即以两小臂平置于木杠之上，猛力下压，使全身凌空渐渐上升，至木杠齐腰为度，更缓缓下降，如无木杠以较高之桌子代之亦可。每日晨夕各行一次，每次



升降十度，度数须逐渐增加。如两臂发现酸痛肿胀，则用药水洗涤，若于行功前后，洗涤一次，以做预防最妙。如此约练一年，两小臂之实力已粗具，然后更易竹架练之。

竹架之设置，先以坚木桩四根，钉于地上，成平方形略如桌之四条腿，左右各用粗毛竹一根，竖贯之，紧缚于桩之上端。更以毛竹四五根，横铺其上。略如桌面，两端亦各用软索紧缚之。

练习者作骑马势，两小臂置于横竹之上，猛力下压，压一炊许，略事休息再练。起初仅能压竹向下一二寸，其后渐加，至能压下六七寸时，则于原来平铺之毛竹下各加一竹紧缚之。依法练习若干时后，更于第二竹下，再加一竹，依法再练。如此递加，由一竹而增至十余竹，亦能压下六七寸至尺余，则功成矣。前后大约须经时三四年。

功成之后，用臂压石，亦能成陷。若敌人当之，鲜有不筋断骨折者，用以御敌即刀剑亦不易伤其臂，盖两只小臂，不啻一对铁鞭，名曰鞭功。

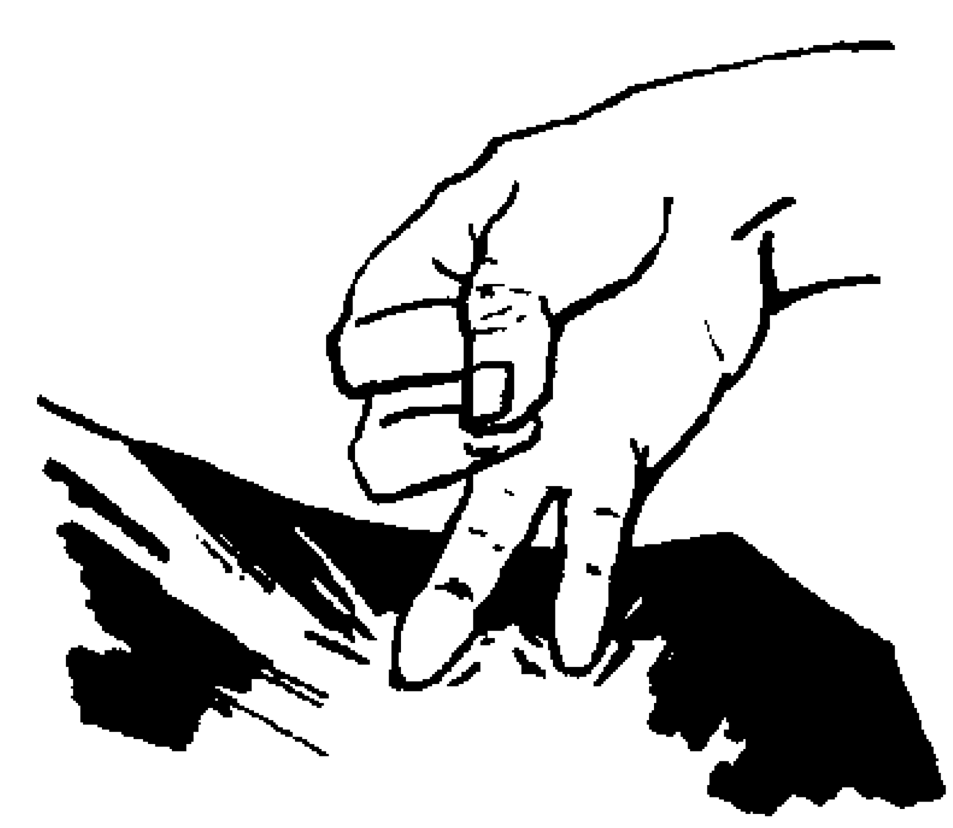
想以此也，惟练功之人，无意伤人。平时举止，切须留意，如能以铁皮制一袖笼，外以寸许厚丝绵缠缚，套于两臂之上，则触人庶不至受伤。即略有伤，亦易调治，不至有生命之忧。因柔能克刚，鞭劲为刚劲，以至柔之丝绵御之，可以分去不少斤两也。

附：洗臂秘方

荆芥二钱，防风二钱，透骨草五钱，虎骨一钱，独活二钱，芥梗二钱，祁艾二钱，川椒二钱，赤芍五钱，一枝蒿五钱。

以上十味，煎汤洗之，殊能消毒去肿，神效之极也。

二十六、琵琶功



琵琶功，又名三阴指，亦称指头弹，专用指头外面第一节指甲部弹系之法也。为硬功外壮，属阴刚之劲，专练弹力。指头弹多用一指，或用食指，或用中指，随习技者之自择。琵琶功则四指并用，陆续弹之，有如音乐家弹琵琶之指法，故名琵琶功，然而，指甲外弹之力，至为微弱。欲利用此微弱之部分，练成一种足以制敌之功夫，谈何容易？虽有志者，持其历久不渝之精神，勤习苦练，恐其成功，亦非若其他硬功之易易也。于是，不得不借重于药功，以辅佐其不足也。用后列练指秘方，依其分量配好，外加白醋白盐各十斤，入铜锅煎一小时，取出药渣，更加湖沙十斤，入石臼中捣烂之后，装入粗布袋内，放于坚木凳上，按之使平，待其风干凝成一块之后，即可应用。习技者用拇指将食指、中指、无名指、小指靠指甲处紧紧扣住，四指则用力陆续向外弹出，如俗所谓弹脑崩、串崩。由食指、中指、无名指、小指，再小指而无名指、中指、食指，反复行之。如此每日晨夕，各向药袋上弹一百零八下，三年后，可成功。

用以弹人，虽不似一指金刚法等之能穿胸洞腹，亦足以制人也。倘中要害，亦足制人死命，而无救药。盖被其弹着之

后，外部并无若何现象，而内部却受重伤矣。与一指弹等阴手一般狠毒，故技击家每戒，人勿习也。

但练成此功者，有一特别标记，即其四指之指甲，皆成黑色，且乌晦异常。而拇指指甲则犹如常人，盖练指弹击，气血凝固不脱之故也。技击之人，凡见敌人有上述异点者，幸勿妄事较技。倘自身手上无阴手功夫者，务宜谦礼避去，否则必受其害，而自肇杀身之祸也。

然此种功夫，虽属阳刚之劲，确具阴柔之气，且系杀手。技成，非至本身性命有危害时，不可滥用也。否则二指一弹，伤人命而不偿，于阴德有损矣，希习技击者注意之焉。

附：练指秘方

紫苑茸二钱，石儿穿二钱，千年健二钱，杜仲二钱，仙鹤草四钱，当归身二钱，川石斛三钱，熟地二钱，蠡蛇胆一个，荆芥二钱，川牛膝二钱，皮硝六钱，蛇床子六钱，沙木皮五钱，白鲜皮二钱，防风二钱，乳香二钱去油，石葛蒲二钱，清木香三钱，没药二钱去油，自然铜二钱，木瓜一个，狼牙虎刺醋煨研末二钱，苍木耳二钱，海桐皮二钱，红花二钱，五加皮五钱，核桃皮三钱，前虎掌一对，黄荆子二钱，白蚤子一钱，川续断二钱去油，油松节五钱，甘草二钱，老鸦草六钱，茜草根三钱，大力根五钱，桂枝尖五钱，血竭五分，生半夏三钱。

以上四十味按法炮制应用。此方与大侠甘凤池五雷掌练手方略同。

二十七、流星桩

流星桩，为硬功外壮，属阳刚之劲。

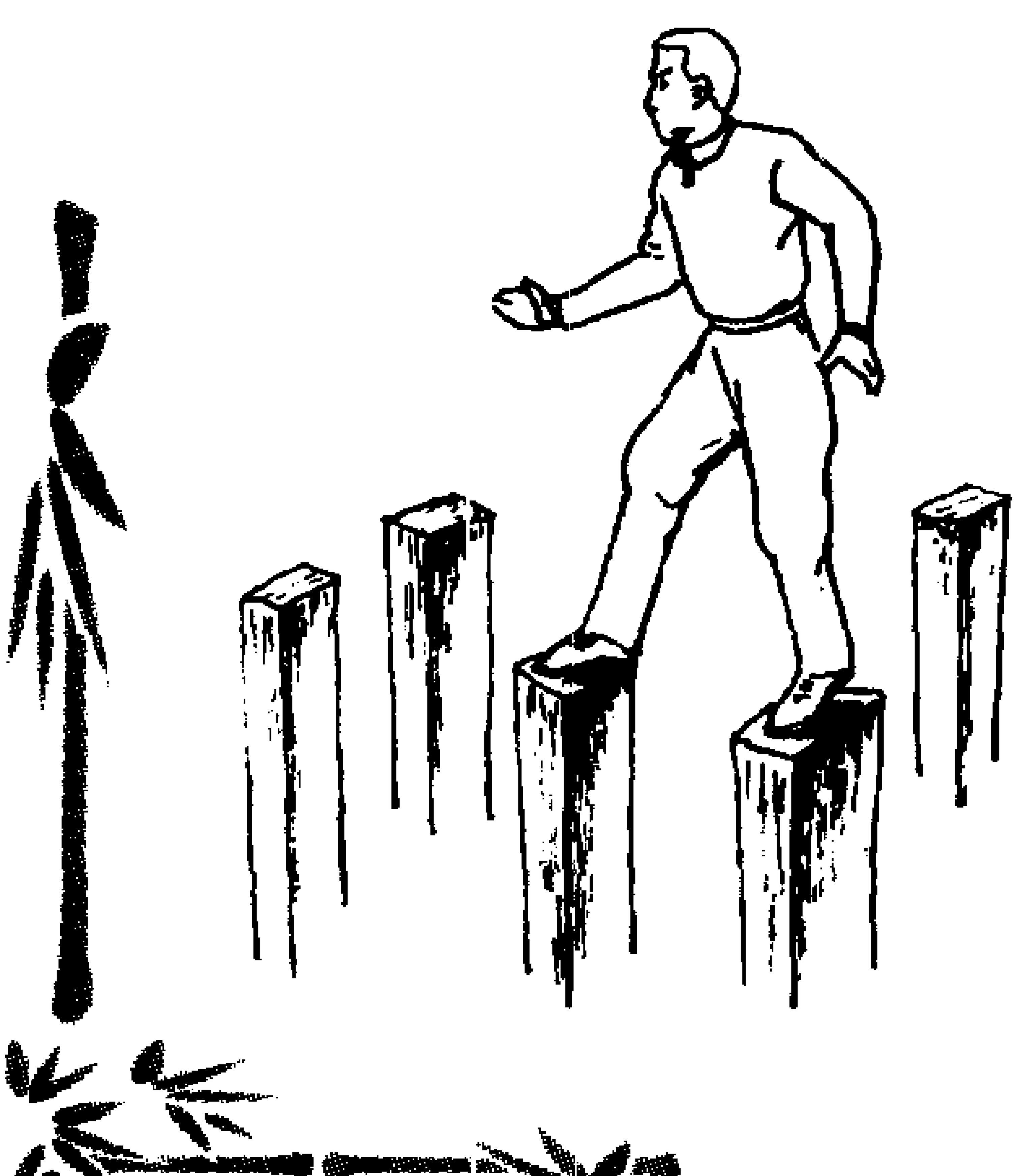
其练法甚为简易，埋大竹筒于地，外缚粗麻绳，身立桩前，

以头、拳、掌、肩、肘、腕、臂、腿、臀等，撞之、打之、拍之、切之、削之、拦之、突之、踢之、踹之亦如打纸墩。用种种手法，想像敌之部位击之。其初也，甚苦之。待习之既久，则皮肉渐至坚实。久之则不觉痛苦，而无形中气力已增加，身体各部，皆现铁色。与人交手，无不应手而跌，苟勤习三年，定有可观也。北五省习此功夫者亦众，盖即技击家所谓站桩打桩是也。

二十八、梅花桩

梅花桩，为软功内壮，属轻身功夫之一种，盖即飞檐走壁之基本功夫也。桩上功夫，所以练身体之轻灵，与步法之敏捷，首重跳跃，有梅花桩、七星桩、九星桩等名目。练成之后，最宜临机应战之用，此功除跳跃之外，眼力最为紧要。

初练之时，不必上桩，但于地上，用石灰画梅花形若干朵，每朵距离二尺，至三尺不等，每朵五个圆圈，作花瓣，每朵平均距离一尺，每圈对径约三尺，不可过大。布定梅花之后，更于每朵梅花中，指定一瓣为虚桩，另用暗号记明之。练者立中间



一朵之实桩上，立时只用一足，而着力于足尖，作独立朝岗之势。心中自定跳跃之程序，如左三右四，前二后五，此系假定之次序依次跳去。左右足不拘，但以便利为主，最好命一人在旁喝叫，依其所喝之桩走去，如其人喊右第二朵第一桩，则我即跳至右侧第二朵居中一桩，余可类推。但每一朵上之虚桩，须力避

不可跳上。跳桩之时，脚尖务必踏于圆圈之正中，切不可稍偏。盖画地为花，稍偏固无妨，一上桩之后，则略偏立足不牟而跌下。即不跌下，身体亦必摇晃，受制于敌矣，最宜注意。

然在初练之时，往往不能悉中程式，故宜先于一朵花之四个实桩上来回往复练习之，继则于两朵八个实桩上行之，如是者逐渐增加，庶可免头难之弊。

练至在平地石灰所画之梅花形中，能无往不宜，则可以上桩矣。桩以坚木制成，长三尺半，上丰下削，面直径二寸，依所划之梅花形植之，各入地二寸，出露地面，在约尺半。惟每朵上之虚桩，则另制，上面固与各桩平头，而钉入地中者，仅一二寸，且土亦松软，其活落，误踏不立致倾跌。而此虚桩之在每朵何处，亦不一定，练者须暗牢记之，以免误事。

布桩之后，练者依前法习之，至能纵跳自如，决无疏失之后，将桩逐渐加高。同时在桩之四周，置铁蒺藜等锋利无比之器，直至桩高三尺以外为度。则登峰造极矣。

在练习时，能带砂行之最妙，惟所带之砂，须先烧红，放猪血浸沁，始可用，否则易于损血。若用铜制之腿环或青钱代砂亦可，三载纯功可成。功成之后，身段活泼，腿步轻灵，与人交手，可使捉摸不定，乘隙取胜。至于三才桩、七星桩、九星躲闪桩、移闪转法等等，其练习之法，大致相同。不过桩之位置略异，故不赘述，学者亦可以意会得之也。

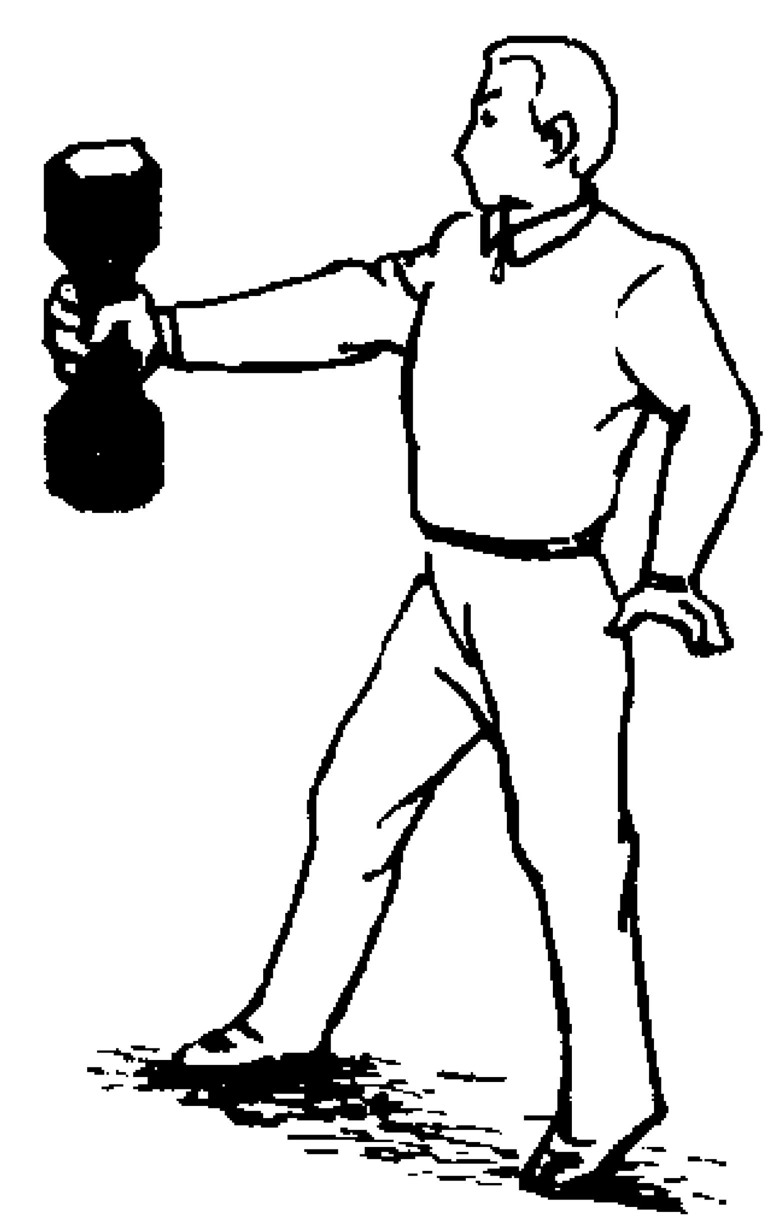
二十九、石锁功

石锁功，为硬功外壮，属阳刚之劲，专练两臂提掖之力。其功效不亚于铁袋功。石锁之形式，与寻常之铜锁无异，有簧有壳，但无投匙之孔窦耳。以麻石或青石为之，小者二十斤，

其大者六七十斤不等。

此种初步专练提托，先以一手握其簧，提至胸次，折腕向上举，频作升降，以练臂之实力。然后握锁由下向前平提，或向旁侧平提，提至锁与肩平为度，以练臂之悬劲。基础既立，则进而练翻接盘腰等法，翻接即提锁翻起，猛力上掖而脱手，使石锁在空中翻一转身，或两三个转身而接之。其转身之多寡，须视臂力之大小而定。

初入手不必求其多转，盖功夫到家之后，自不患其不熟极巧生也。待锁转至面前即举手抢住锁簧，乘势连续翻接之。前面翻接极熟之后，则练旁侧翻接。侧面纯熟之后，更进而练顶锁。



顶锁者即提锁向上抛起，待其落下时，以拳迎其居中之处，于拳面片刻，更撤手使锁下坠，从上面抢接其簧，再抛再接、初以拳顶。继以手背顶、小臂顶、肘节顶、手指顶，其法完全互同。

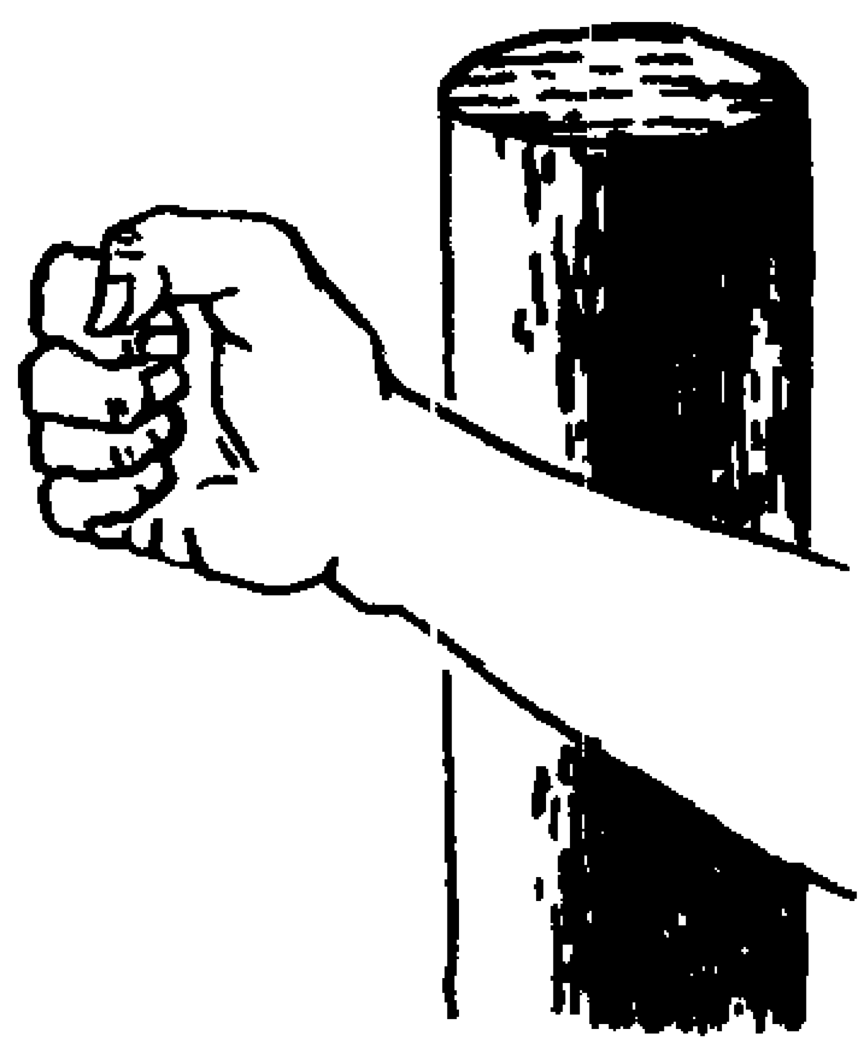
顶锁之术既精，复习背花。背花有左右之别，右背花则以右手提锁，从右腰后向左肩处上抛，略扭身向左，而从左肩之前面接锁。左背花则反是。练背花使劲，不可过猛，后腰肋各部，尤须加意照顾。偶不经意，或使力太过，锁触自身，每致重伤。务须手到眼到也。

背花之后，继习盘腰，亦分左右。右盘腰则右手提锁，从右腰处，由后转向左肋下摔去，向左旋身而接锁。左盘腰反是。

其余复有背花后顶接，乃盘腰后顶接等法，则合二法而为一。学者可参酌行之。以上各法练全之后，则可易较重之锁

如法习之，历若干时，更换较重之锁，自二十斤，以次递加，至能用六十斤石锁。如轻宜弄之而不觉费力时，则一条臂膊，至少有二三百斤实力矣。练时宜两手互行，不必如死手功夫之专练左手也。此功成就较速，大约二年，即可告成。

三十、铁臂功



铁臂功，又名铁扁担，复称臂功。为硬功外壮，属阳刚之劲，专练臂部之法也。

其练法极简单，而成功也亦甚容易。初练时就屋柱用臂轻轻击之，须使内外周至，每日数行之，入后用力渐猛，臂亦磨练渐坚硬，于是舍屋柱而就树干习之。盖树干粗糙，凸凹不平，初不若屋柱之光滑，与之磨击，则皮肤易于肿痛，亦按日行之，至一年之后，更舍树而就石轴练之。先击光泽平滑之石，久而渐易以棱角之石，按法周转击之，至能振臂一挥，而石碎为度。于是此臂，完全似铁石之坚。用以击人，鲜有不筋断骨折者，即刀剑棍棒遇之，一举臂间，亦能摧折而遗，虽赤手斗拳殴，不虞败矣。

此种功夫，见效极速，一年初步功成，三年已臻绝境。作者往年充武术教练时，曾以此法，授之学生，并示以内外壮药方，按法习之，一年之功，臂已坚硬异常，卵粗之小树，挥臂即折矣，有志者可依法习之，必见奇效。惟练后须以洗臂秘方，煎汤洗之，以清毒去肿。

附：洗臂秘方

红花八分，枳壳一钱五分，牛膝二钱，五加皮一钱五分，杜仲一钱五分，青皮一钱。

以上共六味。

三十一、弹子拳

弹子拳，为硬功外壮，属阳刚之劲，专练拳面之第二骨节击人之拳法，亦为杀手。

练习之法，很简易，与马鞍功相仿佛，但马鞍功专练拳面之力，此则专练骨节耳。以手握半拳，手指之第一节，屈置掌前手指之末节，并不弯转，与手背成平线，拇指屈置掌心，如擒拿术中之擒手。



握定之后，即用前出之骨节以击手。初练时宜在平正之木头上凿击，击时屈肘送拳，略带蓄劲。不必如马鞍功之拳出臂平，长手从事也。惟人专用指节之故，最易受伤，盖骨节处肌肉极少，练习之具，又极坚实，以硬抵硬，但略不经意，即足致伤。尤以初习时之数月为甚，故起手时务须留意，宜由轻而逐渐加重，切忌贪功。每日于练习之前后，用药水洗手一次更佳。练习之初步，以能在坚实木头上，凿之成陷为度。然后再在麻石、青石上，依法练习。能凿石成陷后再易以钢板，因石质刚硬，钢板较为坚韧，所以练刚中带柔之劲也。能以骨节凿陷钢板，则其功大成矣。但前后非下四五年苦功不可。

此虽杀手，却较锁指功点、石功为佳。因用手指之处多，若此骨节，除用以击人外，实无其他用处。故练成之后，击人

固足致死命，平时却不至无意伤人。但学者总以左手为妙，且遇事总须小心在意，不可粗鲁。若自恃此功之不至无意伤人而忽之，则未必不足以致祸也。

古人云："祸患常忽于至微"，学技者当引以为戒。且此功如习之一年，用以攒打骨缝最宜，卸骨法中已详之，在拳法则为虎爪拳也。

附：练手洗手秘方

黑知母二钱，元参一钱，白术二钱，蜈蚣二条，红娘子五钱，白信五分，斑蝥虫三钱，侧柏一两，黄柏一钱，白鲜皮二钱，铁砂四钱，阳起石一钱，北细辛二钱，硇砂五钱，干姜一两，防风二钱，荆芥二钱，指天椒四两，小牙皂二钱，打屁虫二钱，石灰三两，华水虫八钱，红花一钱，白蒺藜二钱，大归尾二钱，金银花二钱，小川连一钱。

以上二十七味（石灰、铁砂二味，须放在锅内炒红后加入），用清水十斤煎浓待用。练前放入温汤内良久、取出甩干再练。练后两手互相摩擦后，放入温汤内良久取出，每十日换药一次。

三十二、柔骨功

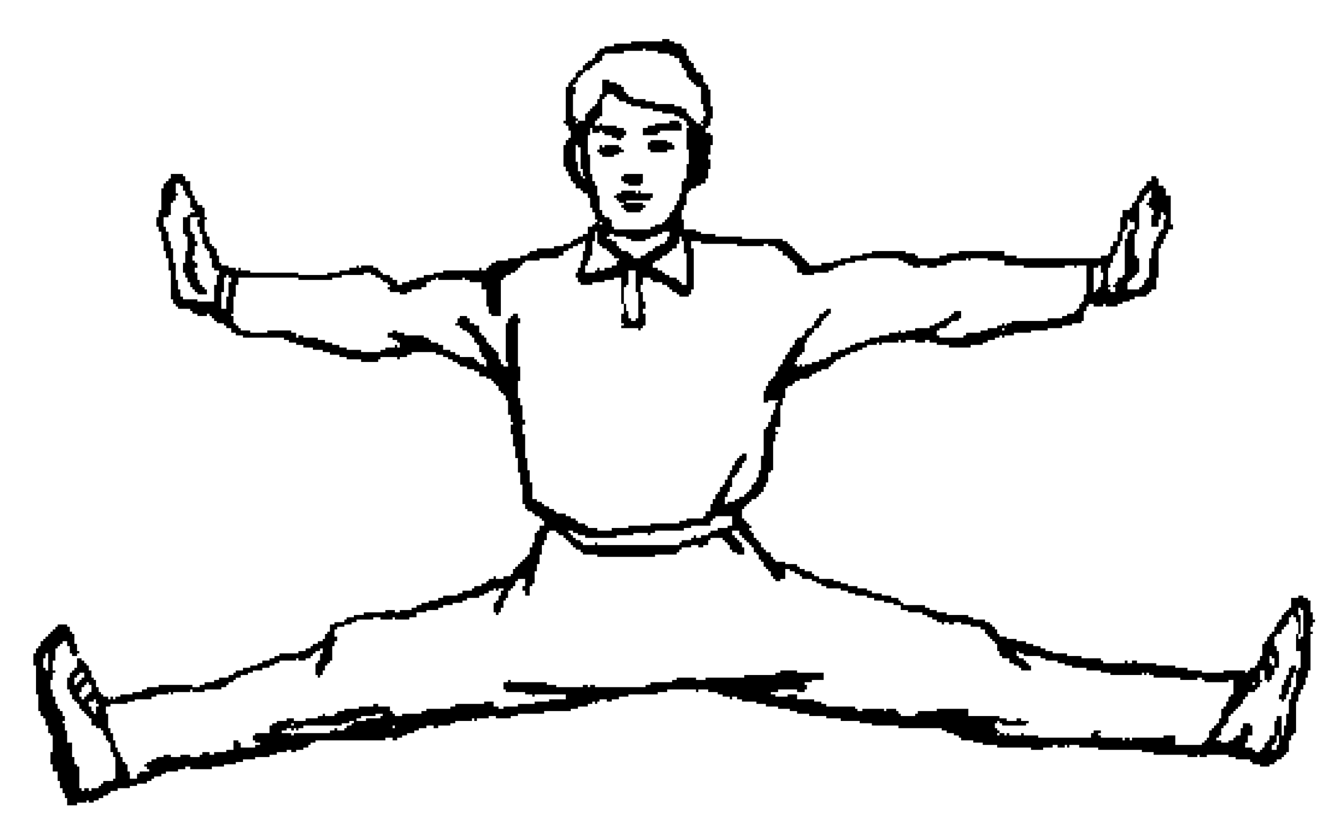
柔骨功为软功内壮，属内壮之主功，俗所谓扭腰、折腿之功夫也，为学武者必须练习之软功夫。盖可使周身骨节柔软，身体轻灵，免除生硬牵掣之病，亦所以使筋骨利落之法也。

最初一步，宜从溜腿下手，故拳家有"打拳不溜腿，一世冒失鬼"之语。所谓溜腿者，即踢单飞是也。踢时坐腿宜挺，踢腿宜直，务须踢得高，愈高愈妙。技击家有云："潭腿不过膝，踢腿勾起闪落"。踢过头顶，始为合式。



踢时两足互行，晨昏各一次，每次踢百数十腿。半年之后，进而练习朝天蹬。所谓朝天蹬者，即一足直立，将另一足从前面举起，以手扳之，使腿面紧贴肋际，脚底向天，直竖耳旁。亦须左右互行之。

数月之后，更练一字腿，俗谓摔叉。此腿有横竖二式。横一字腿，即两腿依原方向左右躺出，臀坐于地，两腿平贴地面，成一字形，上身挺直；竖一字腿，即两腿向前后躺出，左前右后，则右腿之面，左腿之肚两部贴地。右前左后，则反是。



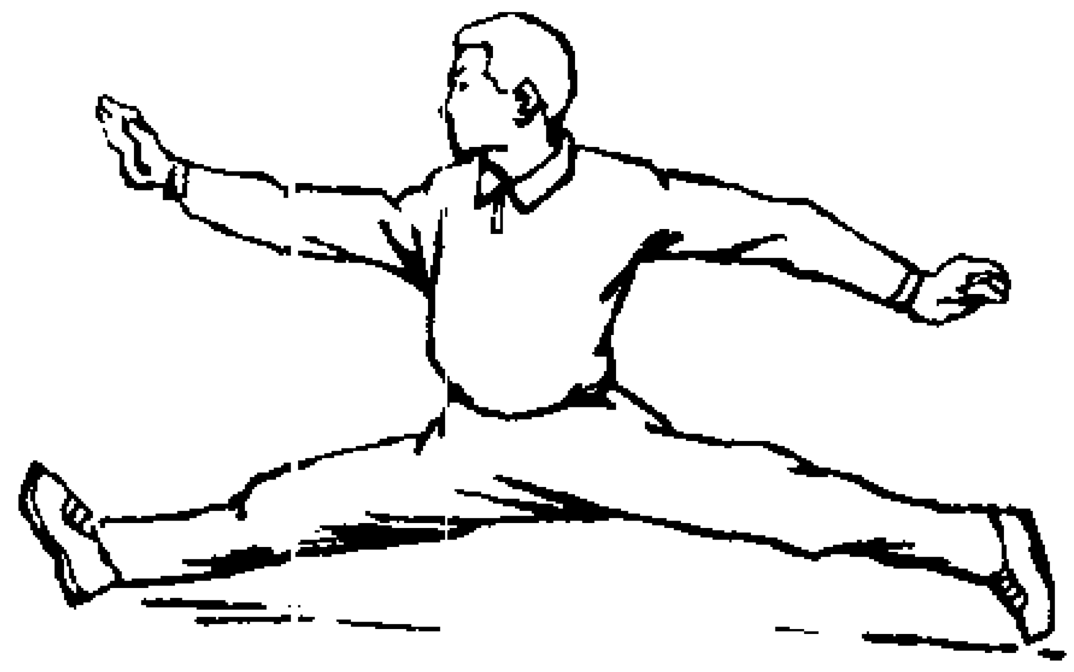
以上各式，皆系练习腿部。至于练腰部之法，则先习狸猫伸腰、霸王举鼎、仙人作揖。并足正立，两手指交叉，托于顶门之上，然后将上身下俯，至手心贴地为止。

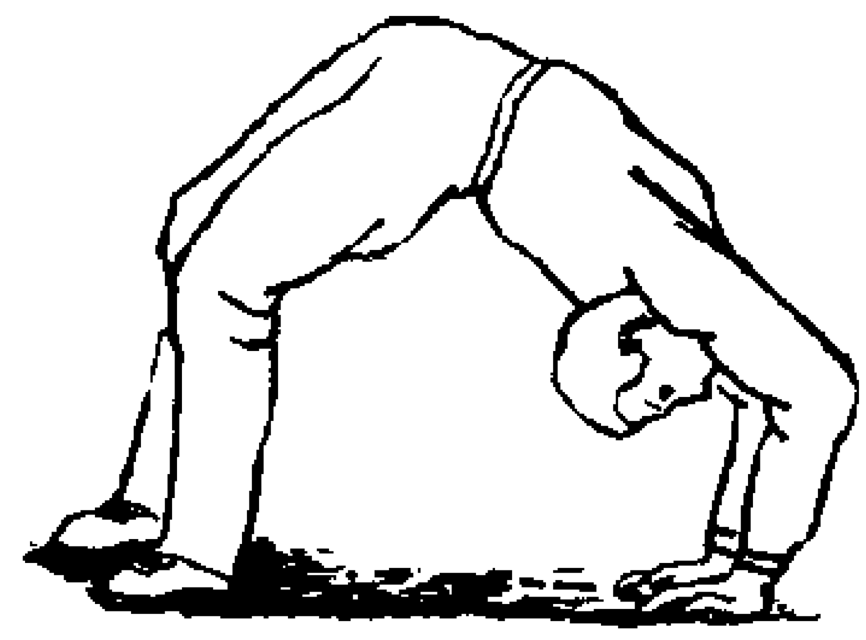
两腿宜挺直，毋使稍有弯屈，头与脊背部平，约一炊许，舒身休息。

此功练有成绩之后，再练翻把，即俗称为拗元宝。拗腰之法，将身向后翻转，亦以两掌贴地，身成桥洞式为止。

其次更练习左右拗折，练成之后，身体可以柔软如棉，腰腿各部，尤灵活异常，偃卧时可以缩作一团，环成一圈，随意屈伸。

盖筋络伸缩之力，较寻常人为大，然后更练习拳械，无往不宜矣。此功练前，或以木桶盛以开水，上覆以白布，待其稍温，习者仰卧桶上，使热气蒸腰，则进步较速也。





三十三、蛤蟆功

蛤蟆功，又名癞团劲，俗称举礅子。为硬功外壮也，属阳刚之劲。盖练习肌肉之坚实，用以御敌之法，亦铁布衫功之意也。旧时津沽习此功夫者最多，多以练力为主，如举六十斤、八十斤、一百斤、一百二十斤、一百四十斤，甚有一百八十斤。可惜多为拙力笨练，并无内壮之可言。

此种功夫，须逐步练习之，不可急进。先练腕背等部，然后及于肩背胸腹，再进而达于腿股等部。此为运用功力之法，略近于软功内壮，惟专重于力，不若分水功等之以气为主，而辅之以力也。

初步练习腕臂之力，以石墩最为相宜。盖举重悬身，其力固聚于腕臂之间，时常行之，力渐强而肌肉亦随之逐渐坚实。如能举至百斤之石墩者，如宜僚弄丸，不觉费力时，乃弃械赤手行之，凭空作势。提举亦如举石墩，有如练习阴拳然者，一握放一伸缩间，力聚臂上，筋肉隆起，突突成小股状，则肌肉已坚实矣。

再练习运力，即握拳作势下捶。而力即运至头脑，运气如打秋千，则力聚于肩臂，挺肩向后，则力至胸背各部。肌肉之棱起如上述后，上部之功已大成。

练中部之胸腹，其法与铁牛功、铁布衫功相同，可参酌采用之。至肌肉坚实时，相继而练习运力之法。中部既成，则更练下部之腰腿，其法每日站桩若干时（即骑马式），力尽则起立散步，以舒其困，休息片时。

复站之，其时间之久暂，亦逐步增加。待肌肉坚实后，复直立行之，则腿股之肌肉，突突亦成小股矣。再益以运送之法，全部之力，可以任我之意而运使之，即刀枪亦不易伤矣。

此即技击家所谓“内练蛤蟆气，外练筋骨皮”是也。盖虽系硬功外壮，而稍兼软功内壮也。诚却病延年，强身御敌之良技也。

附：内壮大力丸秘方

酒全归四两，酒川膝四两，鱼胶四两，虎骨四两酥炙前颈，枸杞四两，续断四两，补骨脂四两盐水炒，兔丝饼四两，炒蒺藜一两，蟹黄八两炒。

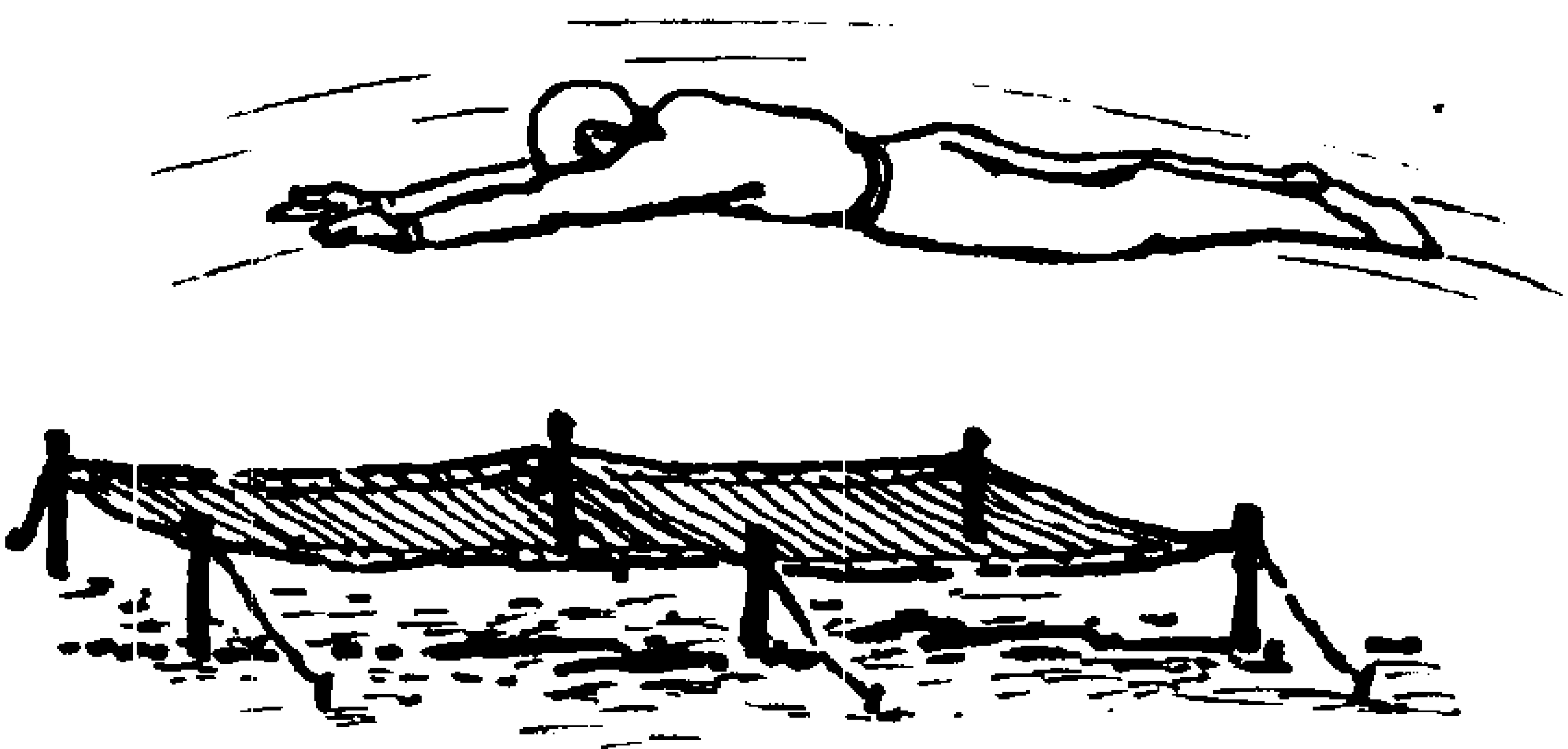
以上十一味，共为细末，炼蜜为水丸，每服三钱。练功前黄酒服下，练后白水服下，强筋壮骨，增力补气，效验神速。

三十四、穿帘功

穿帘功，为软功内壮，属轻身功中之一种。平身横蹿，有如飞燕穿帘之势，故名穿帘功。

我们常见江湖卖艺者，演习钻刀门、钻火门等把戏，即此功也。在观者但见彼一闪身即钻过刀门，或火门，似甚容易，殊不知在练习时，甚为艰难困苦。

实较别种功夫为尤甚也，初习钻平台术，此法乃从上向下蹿之法。制之平台，四周如方桌，大小高约二丈，练者立其上，并足正立，然后向下一沉，两手向上一扬，同时向上跃起，脚上



一用力，直向前面蹿去。

两臂直伸于前，全身各部，宜平直如线。台之前面数丈处，刨一极大且长之沙坑，坑中铺沙约厚三尺，沙坑四角各钉一桩，以粗绳结成之网，系于桩上。蒙住沙坑，离坑约二尺高，人从平台跳下，可免受伤。

在平台上练有成绩以后，改习蹿杠。用木为架，贯以横木，高约三尺，杠前数尺处，安置沙坑绳网如上。

人立杠二三丈处，鼓足勇气，向前奔去，近杠时两足猛力点地，全身向前斜上蹿去。如今日之跳高，飞过横杠，而达对面，蹿时身体务须平直。练到能在杠上平掠而过，则易杠而板。

板宽约自一尺半起，至三尺为止。因杠子所占平面极小，尚易掠过，若三尺宽之木板，则非有相当苦功不可。

然后在木板上，竖一方木框，即如卖技者所用之刀门。练者在洞中平蹿，由一框而渐加至六七框，重叠置板上，亦能一掠而过，则技已可观。若更于框之四周，插以锋利小刀，使内廓之周围减小，仅容一身出入，亦能任意蹿掠，则穿帘功成矣。

以后凡遇可以容身之窦，即可出入无阻。练习此功，至少须五年以上功夫，资质愚鲁者，十年八年亦未可知也。

三十五、鹰爪力

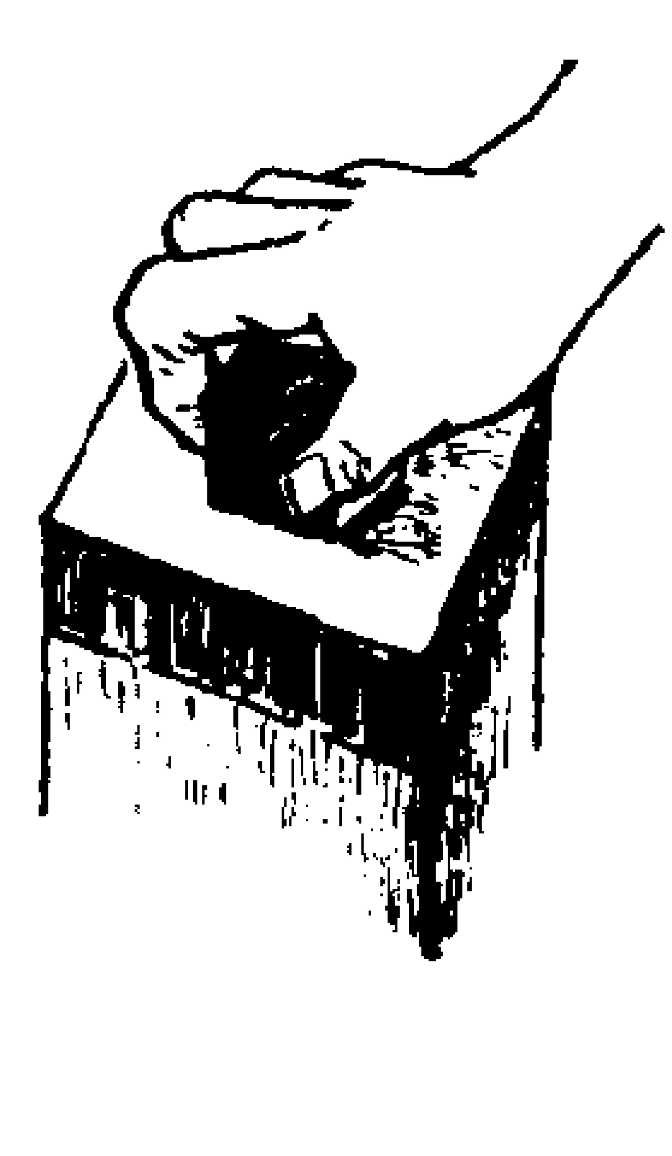
鹰爪力，又名龙爪功，也称擒拿手。练习精纯，施之于人，当之者如着利刃，甚至洞胸入腑。为软硬相兼之功，刚柔并济之劲，阴阳互合之力。

其练习之法，用一小口缸坛，重约十斤，用五指抓住缸口，向上提之，初颇滑泽，不易应手上提，待数月之后，即可随意升降。然后每练七日，加蚕粪一碗渐增至坛满为止。再易蚕粪以铁砂，更进易铁砂以铁块，亦能升降自如者，鹰爪力硬功阳刚之劲成。

然后弃坛而凭空习之，每晨伸张五指向日光作拉抓之状，能气随意注，力随指行，鹰爪力软功阴柔之劲成。至此则全功成就。

盖五指着物，其力实，属硬为阳刚之劲；凭空作势，其力虚，属软为阴柔之劲。阴阳相生，故先习阳而后习阴，刚柔并用，故练柔而济刚。五指着物，所以练习坚固之基础，凭空为之，正所以避其阳刚之气，而生阴柔之劲也。

练至刚劲全脱时，则飞鸟过空，伸手作势抓之，鸟如中矢，辄能应手而坠；劣马相隔数丈，作势挽之，亦如缆缰绳在手，可以随意左右矣。若以抓人血气之穴，无不应手而闭。如阴柔未臻佳境，双精阳刚，亦能伤人。惟此法着人不至有性命之忧，不若一指禅、朱砂掌、阴拳功之甚也。



如中途废弃，则五指必发勾挛之状，无药可治。盖阴柔之劲，即聚精会神敛气吸之意。北京太极大家杨澄甫之先人，杨班侯即

善此。他能使飞鸟落手中，敛气吸之，翅摇摇而不能飞，是其明证也。

三十六、铁牛功

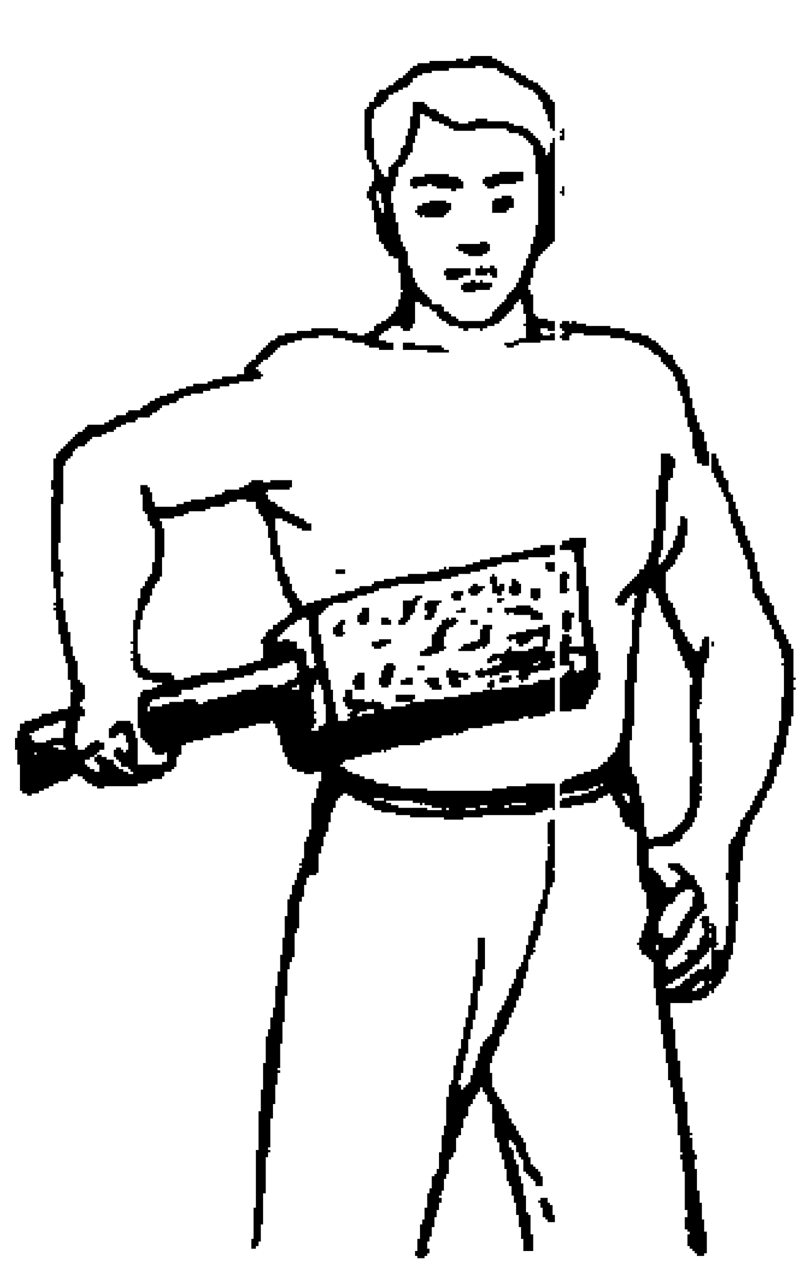
铁牛功为硬功内壮，属阳刚之劲。其练法，有开口闭口之分，其效用与布袋功相仿佛。惟但有御敌之功，而无制敌之妙，本阳刚之劲而为之也。

其练法先鼓气于腹，以指环扣之，初不必甚重，日行数度休息时，则用掌心用力搓摩。如是既久，其腹部之肌肤，逐渐坚实。

然后用拳击，日亦数行之。在初时必隐隐微痛，渐久而痛减，即用力猛擂，亦无所楚。

然后易拳以木槌，如法练习之。更易木槌以铁锤，在铁锤初击时，其声固嗡嗡如败木响。至后功渐进，声亦渐洪亮，终而铮铮当然作金石响矣。至此则功已七八成矣。

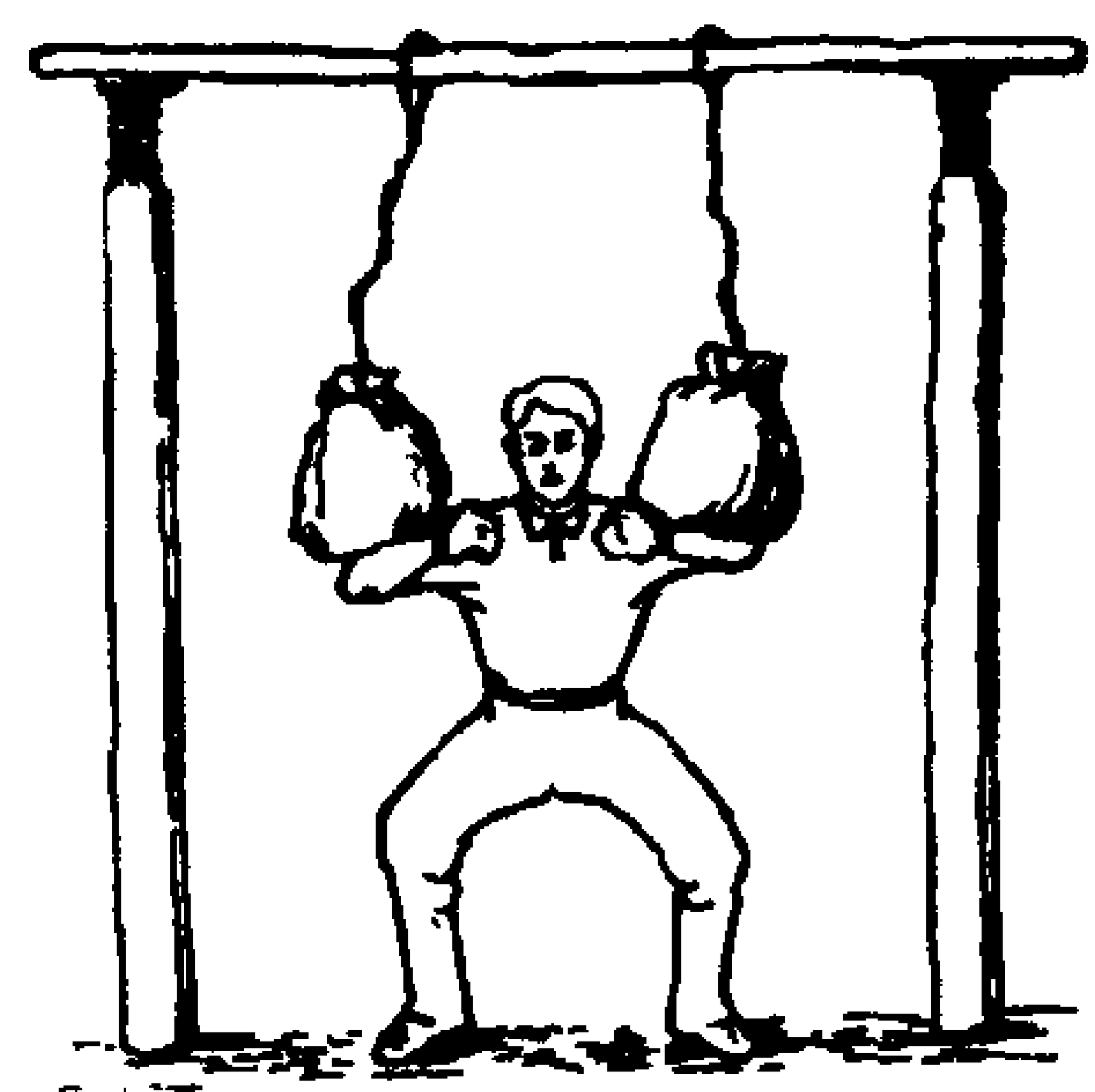
更于临卧之时，以巨石压腹上，及起而去之，以练其持久之劲。此法较以铁锤相击为更苦，至能以百八十斤巨石，置于腹部，安然酣睡，毫无痛苦，行所无事时，则技臻绝境。



若敌人拳击则拳损，械击则械折，长枪利刃不能伤，可以所向无敌矣。所谓开口与闭口云者，在运用功力时，能与人交语与不能耳，亦练习时习惯使然。惟开口铁牛功，人不易测，较闭口者为优也。此种功夫练成后，虽枪刀不入，然切忌仙人掌也。

三十七、鹰翼功

鹰翼功为硬功外壮，属阳刚之劲，专练两臂肘节各部向上枭抬之力。肘节之力，比较拳掌等为巨，惟利于短，而不利于长。击近身之敌，最为便利，若敌人较远，则不可及矣。



练习之法，以二坚木植地上，上端横架一木，横木上系巨绳，二绳垂于下。绳端各系一沙囊，囊离地约三尺半，二囊相距约二尺，其形式略似秋千。绳之长短，与囊之距离，须视练者之体量而定。

囊高约在练者作骑马步时，比肩略低，中距约如在肩外七八寸处。上列尺寸，不过大略耳，习者须注意及之。

初时沙囊以十斤为度，练习者立于两囊中间，站定骑马，曲肘举臂，使平于肩，两拳分置两乳之上侧，拳面相对。然后用肘之上侧，而承两旁之沙囊，向上抬之，务使紧压于臂，而不借绳之牵引力。

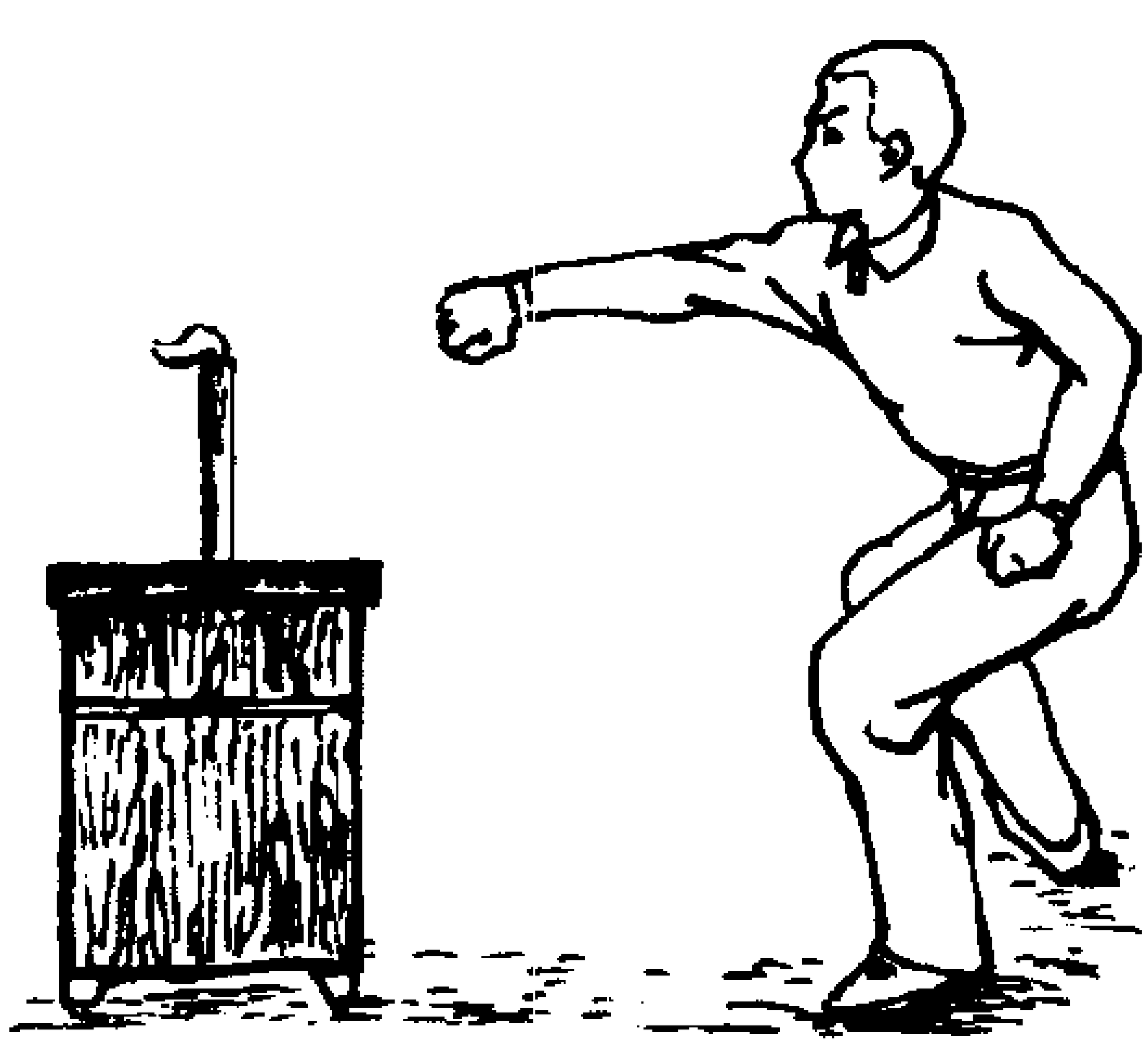
至力不能腾后，退出休息片时，再继续练习。每日晨昏各一次，每次自三十个，逐渐增加，期以一年，增至百个。在一年之内，每隔一月沙包加重二斤。练足一年，每一沙包，计重三十四斤，两臂凭空之力，已极可观。

然后更习枭劲，先用重二十斤之沙包各一个，如法悬挂，练者居中立马步，屈肘紧贻肋际，运力从两侧上枭，以肘节处抵沙包之底，使包向上飞掷。

初习时包上掷仅一二寸，及后渐次增加，至能一着肘，飞出二尺以外。再将每包加重五斤，更依法练习之，依次递加，每次加五斤至每包重五十斤，大功告成矣。

一着人身，竟能将人飞掷三数丈外，其功效不亚于纸蓬，惟虽肘着人身，足使人跌出，但以使用活劲之故，不致使敌人受到重伤，实较点石功各种杀手为可取，所费时间则相等。练功者，宜以此为法也，且习之既久。因两臂盘肘之故，肺部亦因之发达也。

三十八、阳光手



阳光手，为轻功内壮，属阴柔之劲。其效力，虽不及一指禅、朱砂掌之凶猛，然亦不稍逊。此手之练习者，固大有人在。武侠小说有所谓“隔山打牛”，即指此也。

其练法至简，用青油灯一盏（或烛灯），灯焰高至半寸，置灯案端，身立灯前三尺，取马裆姿势，气沉丹田，聚精会神，出拳对灯遥击之，经一炷香为止。每天早晚习之，不间断，不懈怠，至灯焰被击灭时，则初步功夫成。再渐渐退步至八步距离，能一拳将灯击灭时，则功成矣。

挥拳击人（距二三步）拳不及身，被击者已痛彻心腑，盖拳面所挥之空气，在拳家为阴气。一着人身，实难抵御，诚阴手也。

三十九、门裆功

门裆功又名金蝉功，为软功外壮，属阴柔之劲。具内功之主功，其法至难，即将肾部练成铁石之坚。

练习之法，"冥心静气趺坐，屏除一切杂念，即万虑皆空，一尘不染之意"。然后运用周身之气力，而下注于丹田，即运用气力，极力上提，使气力上下往还。周而复始，日行数度，不可急进。若行之过度，则气伤神疲，反为无益。

初时不甚觉其异，及习之既久，每于注气力入丹田时，肾囊及阴茎则现坚实状，至则第一步功成。再趺坐，以两手掌交互轻轻拍打之。其初也苦痛异常，同时运用气力，日久则渐不觉痛，则第二步功成。再拍打时，渐渐用力，以至于两拳互击，并不觉痛，则第三步功成。再渐渐起立以拳互击之，拳如疾风暴雨，而毫无痛楚，则全功成矣。须戒除房事及欲念。

四十、铁袋功

铁袋功，为硬功外壮属阳刚之劲，专练掖劲之法，惟须二人对习。

先用粗布数层相合，密加缝衲，使之坚牢，制成正方形之布袋，中实铁砂。小者约十斤左右，大者约四五十斤不等。此盖视练习者之功夫与实力，随时更易也。练习时二人侧身相对立，相距约三丈，上手人先用右手抓布袋之腹，即袋之正中央处，提至右肩胛前，然后向右侧面猛力掖出，掷向另一人身前。下手人见铁袋飞到面前时，则预备举手接之，但宜侧身让过铁袋，使彼飞至左肩胛处，始举右手处后抢接。接时亦须抓

袋腹，脚步须站稳，若抓袋之角与边缘等处，则手指既不易使力，而发来时之垂劲太大，决难得心应手。接住之后，切不可停顿，宜即掖回，向上手人还掷。上手人亦照样接之，如是来回往复，互相掷接。数十次之后，更易方向，以左手依法行之。

对习之二人，宜个头相当，实力相等，否则即多流弊，长短不合，则掷接时高低不齐；实力相差，在强力者发劲必猛，弱者必难接住，即使勉强接住，而身体亦必随袋旋转，甚至因此受伤。初习之时，不宜贪功用重袋，如我一手能提二十斤之物，所用砂袋不宜过十斤，一因发袋之劲较提物为巨，二则练功宜取渐进程式也。将十斤之袋练习三月之后，将原袋拆开，加重一二斤再练，更三月后再加若干，如此逐渐增加，至五六十斤为度，自始至终大约四五载纯功始克大成。

功成之后，即强敌当前，不为所执则已，苟为所执，即可提而掷之数丈之外。

盖掖劲足，而人不易御也，惟在练习之时，有必须注意者数事。一提掷时，宜用掖劲发袋，使袋依我肩外做平行线飞出，切忌作摔物或抛物之状，如放矢之乱掼。二接袋者宜先让过胸前，然后从后面抓着袋腹，乘势掖出，切忌迎头揽接，或接袋角袋边，盖迎头接易使手指手腕等部受伤；接袋之边线与角，则力不居中，致有偏坠之病。三练习者无论作何步式，脚跟务须坚定，全身皆宜用力，否则掷者之身摇动，发动必因之减少，接者之脚步虚软，身段不实，必随袋而旋转。如此非但不能求功，且易因此受伤。

故练习此项铁袋功夫者，对于上述三事，务须注意，其余如增加斤两，开展距离等事，则在学者自行酌定，固不必拘于陈法也。练后须以列秘方煎汤温热洗之。

附:消毒解肿秘方

老桂木二钱,丁香二钱,白歪三钱,川芎一两,细辛二钱,防风一两,羌活一两,蔓荆子一两,荆芥一两。

以上九味共研细末,每药末一两,加盐一匙,连须葱白头五个,煎汤,练前练后温热洗之,消毒退肿。

四十一、揭谛功

揭谛功,为硬功外壮,属阳刚之劲,兼内壮之气。揭谛功者,即俗所谓就地十八滚,地躂功夫也,又如江湖技士之抢背。其练法较难,初习颇苦,甚至腑脏受伤,非渐进不可,万不可躐等。然此法分前、后、左、右等跌法,及箭盘、背跌、掷跌、仰跌、伏跌等法。

初习时,按抢背法行之,即以右手向左肋摇,以右肩头轻接地面,翻身挺腰而起,是为右前跌法;左手向肋摇,以左肩头转接地面,翻身挺腰而起,是为左前跌法;此二式在跌扑法为最易学也。

前跌法,即头向前,翻身挺腰而起,即俗所谓翻斤斗,又所谓毛儿跟头;后跌法,即以头后倒,翻身挺腰而起,即俗所谓反斤斗。左跌法,则以左肩头向左轻接地面,侧身翻起;右跌法,则以右肩头向右轻接地面,侧身翻起。盖左右跌法,为揭谛功中最难练之功夫。

箭盘系箭步向前翻斤斗;背跌法,是身向后跌下,脊背须先稍偏向右方,左手伸出,扑在地下,身体稍向左方,跌于左手上,借力将手一撑,立身而起,即俗所谓平地翻车;掷跌法,系身体蹲踞式,向后跌下,在未曾着地时,先用一手着力撑在地上,待身已着地,然后将身向此手面滚去压于手上,此手一撑,

将身借力立起。

此法两手均可练习，即俗所谓鲤鱼打挺；仰跌法，是从直立向后仰跌。跌时，头须向前稍曲，万不可着地。同时先将左手或右手扑在地面，待着地时，急滚身手上，将身体借撑力立起，即俗所谓铁板桥；伏跌法，足从直立向前扑下，扑时身体挺直，膝不可弯曲，在未着地时，应曲臂握拳，应使拳和小臂，同时着地，切不可使胸腹着地，急用两手撑地，项力立起，即俗所谓扑虎势。

至于滚法，则稍难矣，其法曲腰抱肘，用两臂撑地之力，及两肩头，并两腿之翻转力，横卧其身。翻滚而进，初则缓慢，且甚苦痛，习之日久，则翻转矫捷，瞬息十八滚矣，盖揭谛功有"就地十八滚"，八八六十四盘之绝称。

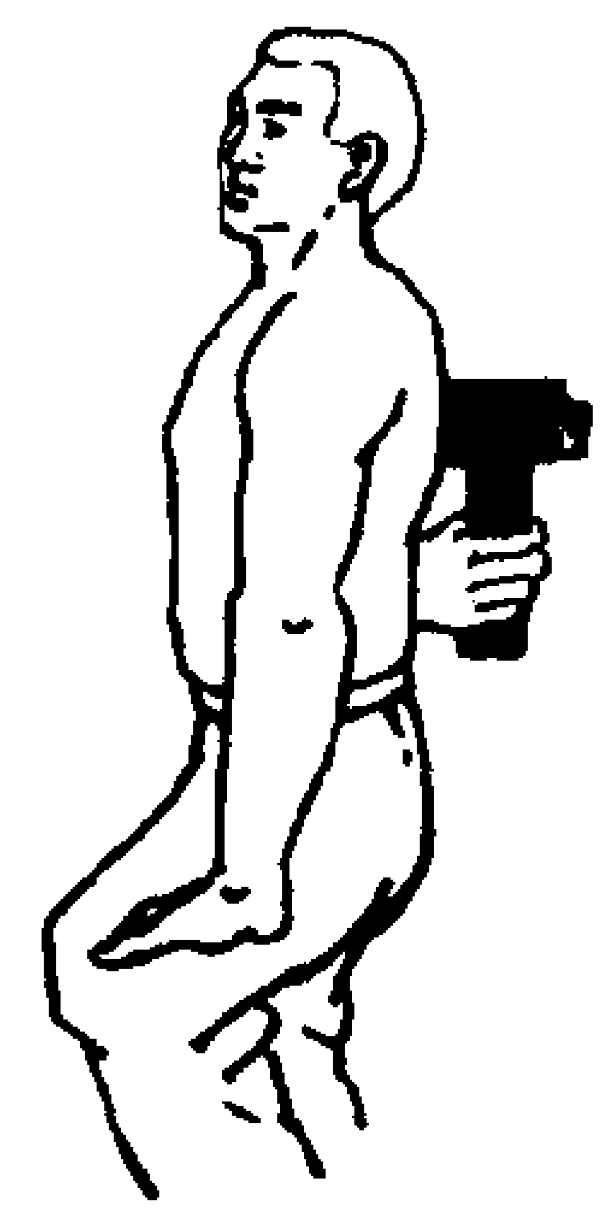
非精于性功者，则成功实非易易也，作者幼时习地蹚拳，以其颇扑猛疾，稍长习揭谛拳。复经妙兴大师授以揭谛功，每行拳时，前后左右，忽起忽落，翻滚无次，自觉气爽，而皮肤因是坚实。今秉吾师所传，宣之于众，要在学者之心领神会也。且此种功，可以意会，不能言传，非实地扑跌，无以成功也。

四十二、龟背功

龟背功，为硬功外壮，属阳刚之劲。此功专练背部，使之坚实，与腹部之布袋功、铁牛功等法，效用相同，用以御敌，非用以制敌也。

背之上部骨骼紧凑，练习较易，下部两肾关处空虚软当，练习实难。然练习龟背功者，务须于软当处下一番苦功。

所谓龟背功者，自颈项以下，至尾闾为止，中间各部，皆须练到也。然欲使软当充实，非运气不可。故宜先从两腰入手。



每日于起卧之先，盘膝趺坐，瞑目静心，凝神养气。以两手紧按后腰先向内揉摩三十六次，复向外揉摩三十六次，如此为一转。一转之后，即以拇指扣住中食二指之第一节，使其第二节骨突出，即用突出之处，向腰部软当上环扣之。两手同行，各扣三百六十次。扣毕复摩，更一转后再扣，摩扣各三次。而功毕，惟扣转之时，数目须记清楚，不可有误。并非多摩扣一下，或少摩扣一下，即有损害，而是使人于行功之际，专心记数，不生杂念。亦眼观鼻，鼻观心之意也。每日行功二次，一年之后，腰肾自实。

然后练捶法，以软木为槌，贯以藤柄，槌略如拳。行功时鼓气使注于腰背，以槌上下左右击之，不可有一处落空。捶时初不必用力，轻轻击之可也，以后逐渐加重。不行功时，宜穿铁半背。此物以大如银元的铁圈，衔接连缀而成，形如背心，南方人称为马夹之半，紧贴全背，另用绳扣于胸肩之间。卧时宜仰卧硬板上，行功时则除下，功毕复穿。所以，辅助捶击之不足也。铁半背之重量，亦须由轻加重，捶击则自软木捶起，进而硬木棰，以至用铁锤为止，逐步渐进，及后能用巨大铁锤，猛力捶击，不觉丝毫痛楚，功则大成矣。

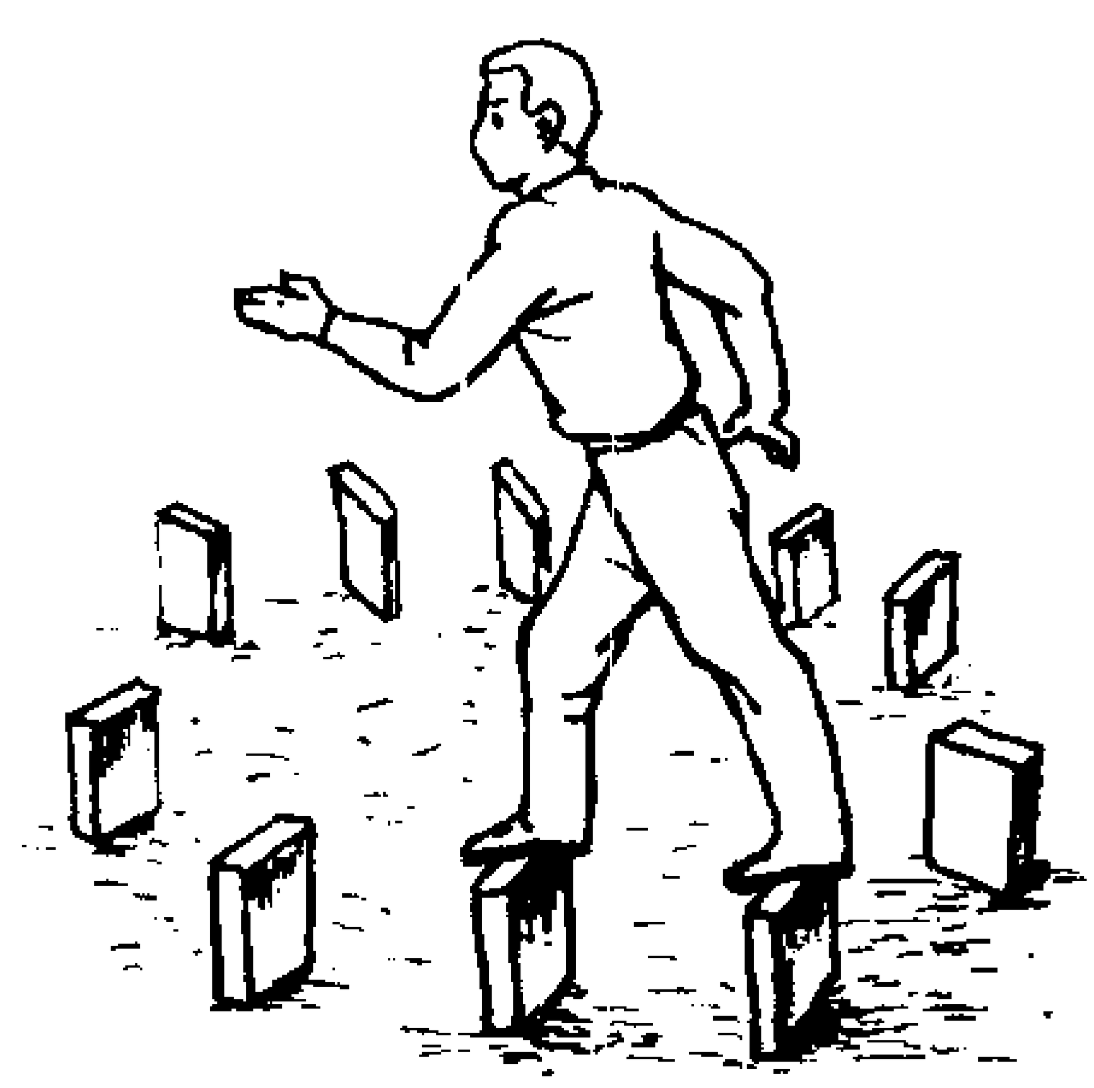
遇敌时非但拳脚不能伤，即刀斧亦无能为力。惟学者在行功之时，务须以意役神，以神使气，使集中于腰肾肩背之间，然后捶击。若胡乱为之，神气涣散，即难望其成就也。

此龟背功若与铁头功、铁布衫、铁牛功同时并习之，则为金钟罩。功成之后，身体竟如钢铁铸成，坚实无比。除一指禅、朱砂掌、阴拳功等阴柔功法之外，竟无别种功夫，可以破之。此功用以自卫御敌，诚为无上妙法。

四十三、蹿纵术

蹿纵术，为软功内壮，其劲略为柔。

昔日行侠仗义之人，绿林豪杰之辈，于此功夫多习之。今日科学昌明，久已不彰，苟欲习之，恐一般人视为飞贼之流。



其练法亦不外小说中之束铅，惟铅须泡造后方可应用，否则淤积血液，甚至溃烂，且危及性命。其法，以生铅入火烧之，使全体通红，乃放入水中浸之，浸一昼夜，更如法烧而浸之者凡七次，则水已沁于铅内，其色变为青紫，则成死铅矣，尚须埋诸土中七七四十九日。使其火毒退尽，取出以清水洗之，方可应用。

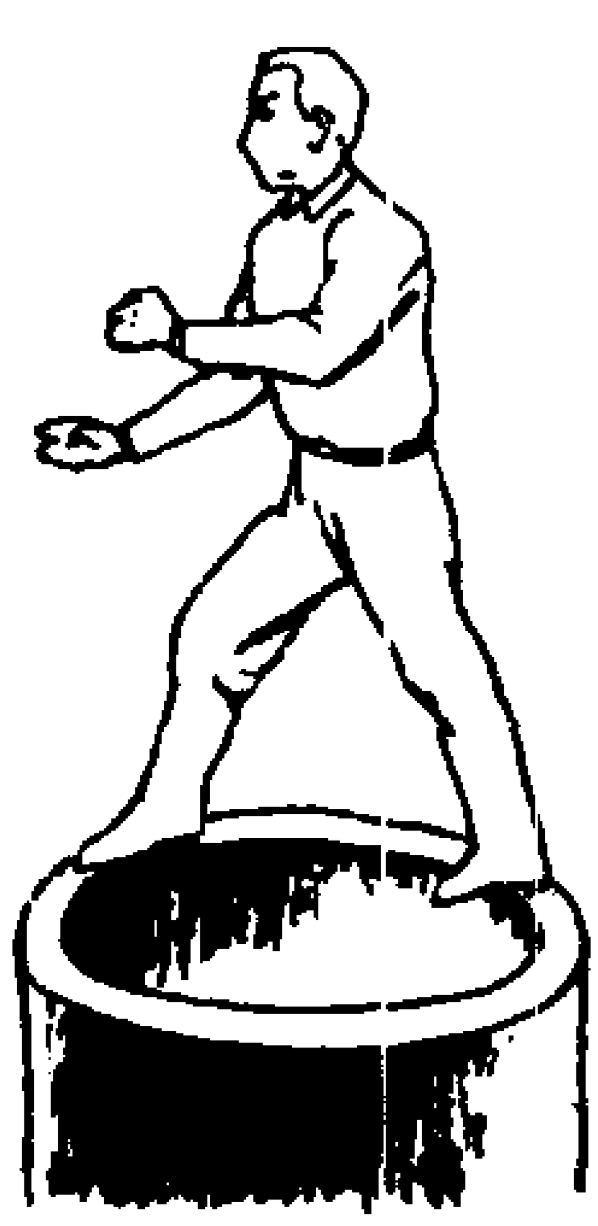
带铅之法，用细口袋布裹铅，缠缚两小腿，两小臂上，束缚于背脊上，由轻而重，至十八斤为止。先练跑山路或土岭，以此为基础，即每日带铅在山路土岭上飞奔一年后，根基已立，即可进而练习跑缸功夫。即在缸边上行走，更进而练习跑立砖。即将通用之长砖，并立于地上，来往跑于其上，使砖不倒人行走如意者，则功成其半。再直膝挺腰，用足掌之技撑力，向上蹿，能蹿至一尺者，则解除铅袋，弯腰曲膝，作势上蹿，可超二丈矣，至此则蹿纵术功成。再就沟壕跳跃之，其初四五尺宽，渐至一丈二丈。其法自远处向欲越过之沟壕飞奔，奔至此岸缘两臂上举，两足支撑地面，两膝弹力向前推，身行空中，两臂从前向后运转，则增进其向前超越之力。达彼岸时，用足趾着地，至此则蹿纵术全功成矣。然非七八年苦功不为功，且须

操之以恒，持之以坚。

蹿纵术，又所谓飞檐走壁之能，蹿房越脊之技为妄，如今日之跳高、跳远等技，亦可谓受尽六七年之苦，练习功夫。功成后，身体轻飘，行走亦迅疾异人，可以高来高去，高墙可越，屋面可行，来去飘忽，蹿纵无声，可以夜行矣。惟切忌功成后，为盗为匪，或以此凌人也。

四十四、轻身术

轻身术，为内壮软功。轻身术功夫，最不易学，盖以吾人百斤之体，而欲使如蜂蝶之息枝，飞燕之穿帘，又何等为难也。其练法与蹿纵术、飞行功、一线穿略同。



初练时置七石巨缸，满盛以水，习技者即于缸沿行走，即技击家所谓跑缸边。背负布袋，内储铁沙或铅沙数斤，亦须以猪血浸之，如是半月或二十一天，将缸中之水，取去一大瓢（葫芦），而身上之铅或沙，则增加一小块或数两。依前法练习之，更一月或二十一天，去水而加铅或沙，至缸中水尽。铅或沙五斤为度，已能于空缸之沿，周围行走时，复易缸为大簸箩，其中满盛铁沙。在簸箩之沿，如法练习之，亦将铁沙逐渐取少，至剩空簸箩，而人能行走其上为度，然犹未臻大成也。

再铺细砂成甬道，厚至尺许，上以薄桑纸复之，人行其上。初时固足印显然迨后渐无，乃按日取去一纸，纸尽沙现，行走其上，沙不上飏，而足不着印，其功始完全成就。持此以往，虽草上飞行，而草不微动；雪中来往，而不露痕迹，更去身上所负

之铅沙。即水面如有所借托，亦不难飞渡矣。所谓蹬萍波水，踏雪无痕者是也。然此种功夫，非练习十二年，不能登峰造极。

然所谓天生轻身术者，则不在例，盖人之身体，有先天后天之优点使之也，非常人所能及，故不论。

世所谓草上飞、水中行、雪上飘等侠士之名，以及轻身术等功夫，疑为文人弄墨，而世实无其人者，盖不知练此功之难也。

四十五、铁膝功

铁膝功为外壮硬功，属阳刚之劲，专练两膝之法。在拳法中为膝风，因此部人每多不注意也，学武之人技能不患其多，愈多愈妙。以全身各部言之，多练到一处，即少一受攻击之处，且有时亦可利用平素不注意之处而制人也。



铁膝功之练法，先盘膝而坐，固握两拳，向膝盖上击之，并击七十二度之后，则撒开双拳，用掌心紧按膝头，由外向内按摩三十六度，更由内向外按摩三十六度，按摩毕再击，其数同上。如此摩击各九次而功毕。每日在起卧之前，行功各一次。一年之后，膝骨已渐坚实，可以改用木槌矣，槌共两个，其大如拳，或作鼓形，或作球形，均无不可。装以粗藤之柄，其柄所以必须用藤之故，取其硬中带软也。两槌同时并击，亦七十二下，然后依上法揉摩之九次，功毕。如此苦练一年，膝盖已更坚实。可以改用铁锤矣，锤之大小，与

木槌等，每个约重一斤至一斤半，依前法练习一年之后，则铁膝盖之功成矣。

功成之后，一对膝盖，与铁铸者无异。触物物毁，着人人伤，与人对敌，在匆匆之间，来不及用手脚攻击。或抵御时，即可利用膝盖。如拳法中之合膝分膝等法，即用膝盖，以作攻御者。惟膝部骨多肉少，仅一皮包之，常人膝部，最不受痛，非经练习，不足以致用也。此功练习二年以上，即可成就，且练习易于从事也。

四十六、跳跃法

跳跃法，为内壮软功，属轻身功中之一种，又名超距功。亦练武者不可缺之要法也，宜加意练习。若寻常跳跃法，在五步外鼓气作势而后行之，此不足奇也。必也无论高墙峻岭，就地而超过之，行之如不介意，斯则为能。

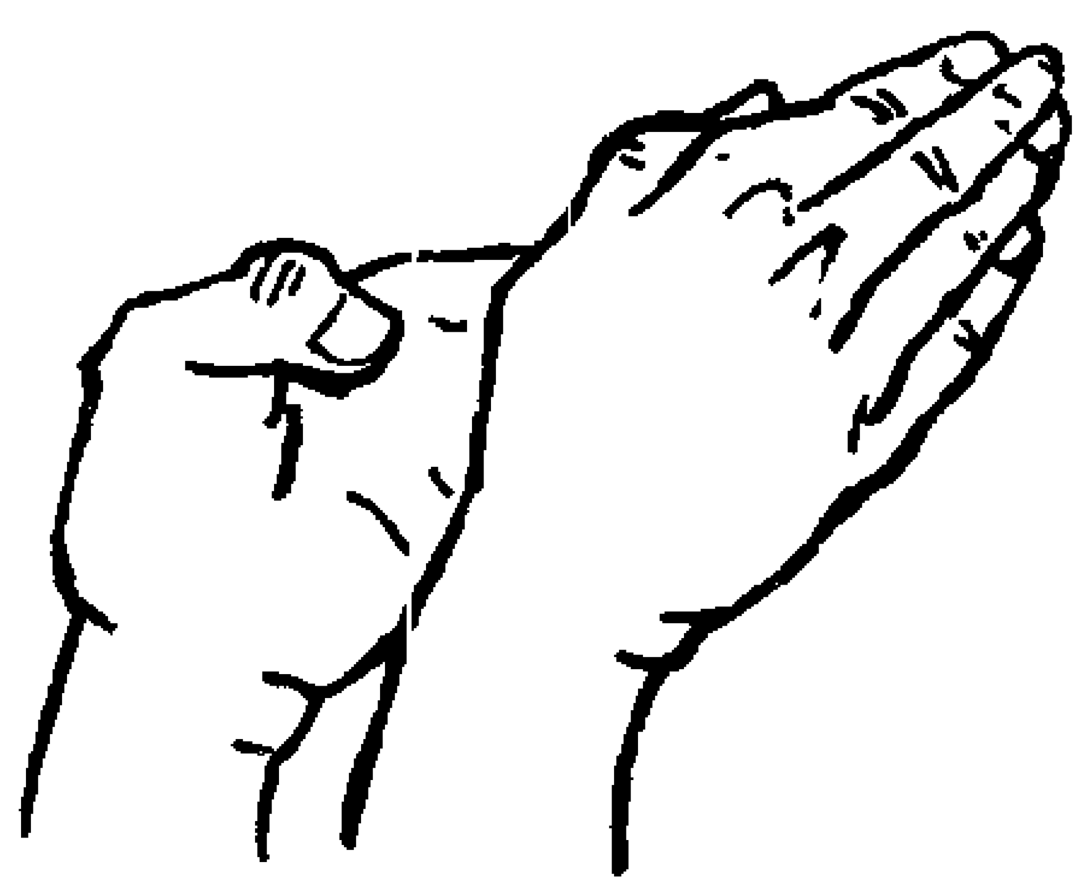


初练时，身缚铁砂少许，掘地深尺许，周可容二人，练者身立其中，随意上跃，出入频数，初坑浅铁砂轻，上下颇觉容易。盖尺许之坑，不须腾跃，一举足即可出之也。如是每隔十日或半月，将坑掘深一寸，身上铁砂则加一两。其后坑掘愈深，铁砂加愈重，跳跃亦渐觉其难。至坑深三尺时，练习之时，须略长，由十日或半月一掘，而变为二十日或一月一掘，铁砂量之增加，亦以此为率。至五尺之后，练习之时更须略长，逐渐由五尺而七尺，由七尺而一丈。至坑深一丈时，身上所缚之铁砂约有五七斤，亦能出入自如，

则功造大成。去其铁砂,虽二丈之墙,亦可一跃而过之。不复须鼓气作势矣,盖身缚铁砂而能一丈,去铁砂则自能加倍矣。然习此一法,亦非三五年,方可进入绝境也。

四十七、摩插术

摩插术为硬功外壮,属阳刚之劲,兼内壮之气。练法简而且易,为点穴术、卸骨法等之基本功夫。



其练法于东方一现白色,即起身并齐两足,立空场上,闭口藏舌,凝神静气,合两手,互擦掌心二十次。先将右掌心贴胸膛,左掌心贴脊上,前后掌心相对,循环摩擦四五十次。再将右掌移摩背上,左掌移摩胸膛,照前法相对摩擦四五十次。摩掌时不准开口吐气,从鼻孔呼吸,向胸膛运送。如此,久而久之,自觉有一团精气,凝聚胸膛,填起如球,一待填起,再将填起中所凝聚之精气,缓缓运向两臂,由臂渐达指端。

再置豆箱,直插而下,两手互插一起一落,插时次数多寡,视练功者能力之大小而定,至疲劳时为度。但再次时,须记其插数,以便逐日增加。譬如第一天插一百次,第二天当插一百零五次,每次递加不息,如能插至一炷香时候,则插术第一步功成。

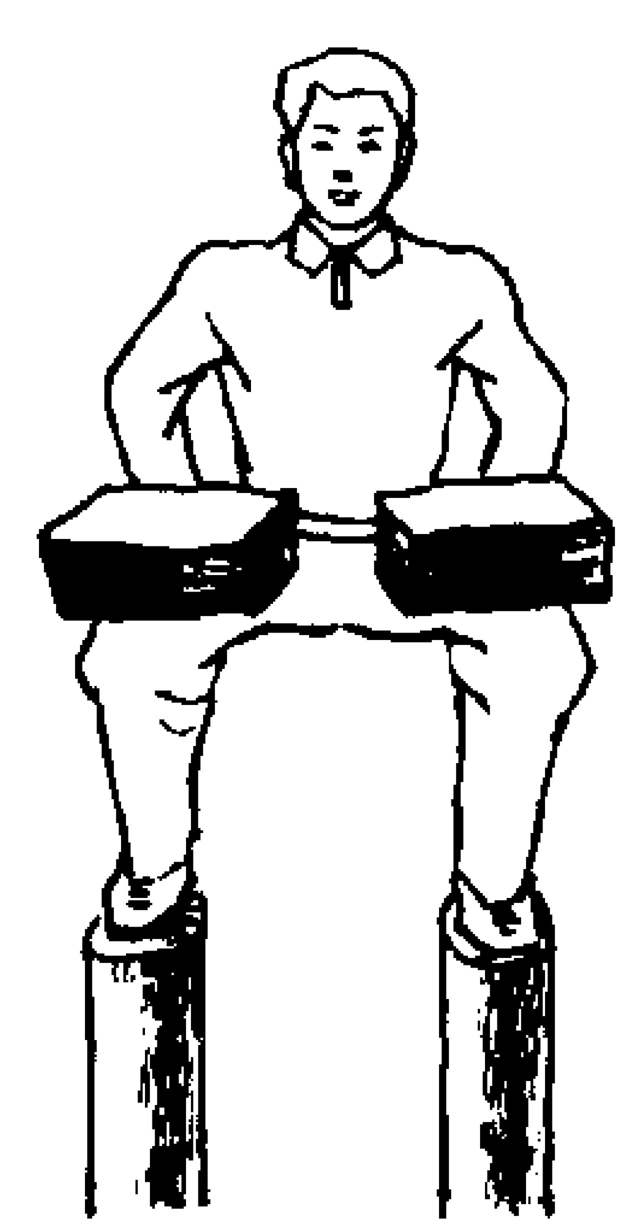
然后即将豆箱更换米箱,亦依上法插之,插至一炷香时则第二步功成。再换砂箱,仍依上法插之,习插至一炷香时候,则摩插术全功成矣。

上述功法，在睡前或依清晨时行之，如习此功后，再习点穴术，则成功较速。盖摩插术习一年后，点穴术中第二层功夫，第五步之法练“指功”，已无形中精绝，再习点打自非难也。

插术所用之木箱，以榆木或枣木为宜，二尺见方，高可一尺。插豆用黄豆，插米用白米，插砂用黄砂。如欲深造，更铁砂插之亦可。再能插至一炷香时，则指坚如铁，张手则洞胸破腹。惟插铁砂后，须以地骨皮青盐煎水洗之，以消毒去肿，否则溃烂，须注意及之。

四十八、石柱功

石柱功为硬功内壮，属桩法中之主法，专练足劲之一种秘术。所以有此名目者，极言其练习此功成就后，有如石柱之植立，纵有大力之人，亦难摇撼也。在练武之人，足劲实为最要，脚无劲则步不稳，步不稳即取败之道。



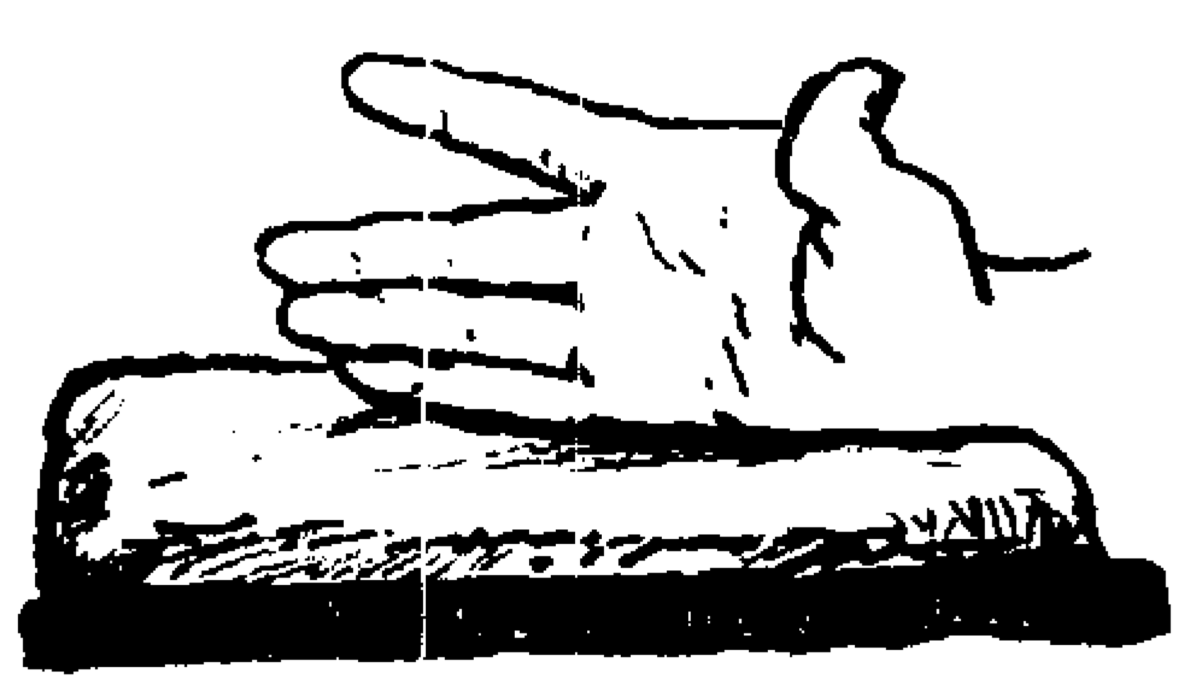
练习足劲之初步，宜在马步上下一番功夫，至少每日站马步十次，每次一炊时起。逐渐加长，次数逐渐减少，直至马步站至一个时辰，不喘不汗，若无其事，始可进一步学桩上功夫。植二桩于地，高约二尺左右，中间距离，恰合一马步长短。练者即立桩上，依法站马步，在平地全足底着力，占地较大。而在桩上，着力处仅在桩头少许地方，不及脚底三分之一，其难易自不待言。故初上桩时，非但两足不易使力，致身体动摇，且足心疼痛异常，不及一炊时，必难再耐。勤练三数月后，此种痛苦，即可免除。站桩时间，亦可逐渐加长，同时须鼓气下沉，使全身之劲，向下砸去。更若干时之后，

不仅摆空步子，须用千斤石压置腿面。石为长方形，左右两旁各有一耳，可以着手。初时约用二三十斤的石块压腿，每隔三月，加十斤，至能腿承百斤以上之石。在桩上站骑马势半个时辰，不喘不汗，如若无事者，则其功成矣。

功成之后，两腿之劲，不下千斤，站立平地，竟如铜浇铁铸生根一般，虽有多人之推挽，亦似蜻蜓之撼石柱，鲜有能使之移动分毫者。至其两腿之坚实，尤足使人惊骇，即用刀剑砍之，亦决不至有所伤损。惟在练习之时，困苦万状。甚于别种功夫，所费时日，亦较他种功夫为久，至少须五六年。学者非有耐苦持久之精神，不易成也。

四十九、铁砂掌

铁砂掌，又名黑砂手，为硬功外壮，属阳刚之劲。



其练法得仰仗药力，且须注意运气，以收内壮之助。以文后练手秘方，加陈酒五斤，人中白及白醋各十斤，拌和煎汤，每次煎三炷香，煎至四次，用文火熬炼稍浓，倾入铁盆中，以木杵捣烂成泥，再加细铁砂，其数量与药泥相等，用口袋布盛好，置坚实木凳上，每日晨昏拍打之。须由轻而重，由徐而急，单手或双手，则在习者之自择耳。

起初必现青肿，甚至脱皮落肉，练后须以洗手秘方洗之，以期消毒去肿，强筋壮骨。习至百日，则内外坚实矣，略可应用。习至三百六十五日，大功已成。

但不可滥用，此种手法，着人肌肤，轻则伤，重则亡矣。且

非秘方不治，是故非至万不得已时，方可用以护命也。总之，习此功夫，须有保存国粹之志，勿存恃技凌人之心。

附：铁砂掌练手秘方

金钩藤四两，丹参四两，红花四两，狼牙草六两，地龙四两，象皮五钱，落得打四两，十大功劳六两，乳香三两，五加皮五钱，透骨草四两，将军草四两，生川乌四两，石榴皮四两，木瓜皮四两，川续断四两，龙爪花三两，鹏爪一付，大木耳四两，葳灵仙四两，花铅四两，地骨皮四两，无名异四两，明矾四两，生草乌四两，核桃皮五钱，地鳖虫二两，追风藤三两，老鹳草四两。

以上二十九味照前方煎之。

铁砂掌洗手秘方

胡蜂窝一个，葱姜三斤，柴胡三两，鹰爪一副，川乌四两，槐条四两，蓖麻子三两，桂枝三两，黄芪四两，象皮四两，大浮萍二十二个，生半夏三两，乳香三两，水仙花头四两，大力根四两，草麝香二两，自然铜二两，瓦花二两，加皮四两，槐花二两，覆盆子二两，红花六两，金樱子二两，油松节十个，车前子三两，巨藤子二两，马鞭草二两，蛇床子三个，梧桐花四两，白石榴皮二两，皮硝四两，穿山甲三两，核桃皮五两，五爪龙四两，白凤仙花二十一个，崽子二两，青盐半斤，巴三虎三钱，还魂草二两，盐三两，地骨皮二两，白鲜皮四两，虎骨草四两，木瓜二十个，过山龙四两，闹杨花五两，牛膝二两，虎骨二两，草乌四两，麻黄三两，南星三两，钩藤四两，杉蒿皮半斤，原醋二十斤，免香手二两，款冬花五两，没药三两，四红草半斤，落得打四两，八仙草三两。

以上共六十味，用清水煎汤滗汁，倾入缸内，拍打一次，即洗药一次，晨昏拍打二次，须洗药二次。

盖练此铁砂掌，虽称阳刚，实为阴手。药力深人肌腕，拍打后如不用上列洗手秘方洗涤之，则数日皮肤即浮肿甚且溃烂，以此药水洗之，则泰然无事。且因药力之助，使手上皮肉筋骨坚实，而成为毒手。

此即旧武侠小说中，所谓钢砂掌、铁手飞砂、黑虎手是也。然其练法，非舞文弄墨者，能道其只字也。盖此等秘技，知之者既不敢轻事传人，不知者更无从求教。大多只知其名，不得见其技，著者憾焉，乃不讳师言，使同志共得探讨国术中之精粹，不亦快事乎。铁砂掌之凶利，即几超于火器之上。然用之合乎道，可自卫御侮，苟用之不得其道，则社会殆矣。

有鉴于斯，特将医疗秘方大略，宣布于下，以便世人嗣后有被毒手打伤，或施救于人者，得按方自疗可耳。

伤头部，用白芷、回本、防风各三钱，自然铜少许，加桂枝荷叶为引，用童便煎服，服后忌风。

伤顶门，依上方去自然铜一味，加青皮二钱，服法同上。

伤胸部，依上方，去青皮加郁金、滑石(水飞)各三钱，服法同上。

伤腿部，依上方，加淮牛膝五钱，海桐皮二钱，服法同上。

伤肾部，依上方去淮牛膝、海桐皮，加骨碎补五钱，服法同上。

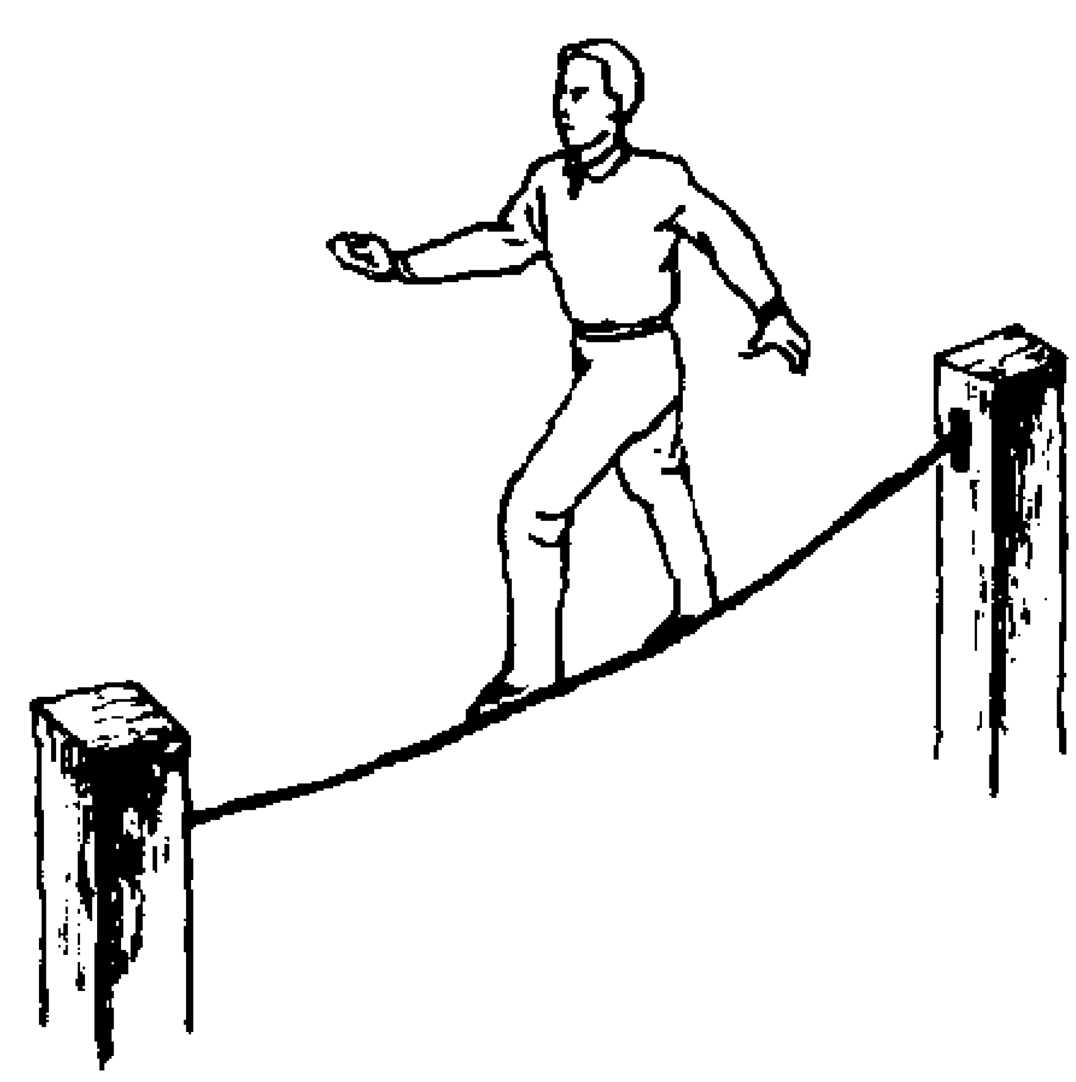
伤两肋，依上方第一方，去自然铜，服法同上。

伤两股，依上法，加杜仲(去丝)三钱，乌药三钱，服法同上。

周身伤重，用大螃蟹一只连壳捣烂，和陈酒隔水煨滚，冲蟹汁，服至一醉，醒后服七厘散即愈。

五十、一线穿

一线穿，又名达摩渡江、水上飞行术，俗名踩软绳。旧小说中所谓蹬萍渡水、踏雪无痕之功夫也，乃轻身功夫之一种，为软功内壮。



其练法殊非容易，然苟能坚心毅志练习，不难成功。其法分数步，入手之初，与飞行功、轻身术相同。即先带铅砂，在平地上练习飞驰。然后在山路上练习跳跃，更放石块于簸箩中，在其边上行走，逐渐取去石块，至能在空簸箩边上行走后，即走沙道。以上各法，已详见飞行功、轻身术练法中。惟两腿所束之铅砂，带铅以每腿四两起，至五斤为度。

平时宜以药水洗腿，以防损害，沙道走过之后，则走棉纸，用厚约三四寸之棉纸，铺于沙道之中，人行其上，至足印不下陷时，此第一步功夫成。

然后更以细长之木，系其两端，悬空约高二三尺，人即于木上往来飞行，初时木心因承重之故，宕动不已，直要练得人行其上，丝毫不动为止。至此更易木为巨绳，其法竖竹架，以巨绳横扣于架之两端，人于绳上行走。即如现在杂技艺场中，即俗所谓跑马戏者，所常见之走绳索是也。绳质较软，一着足必向下陷，尤易左右摇摆，不如木之来往宕动，故练此步功夫亦较为难。直练至人行绳上，绳能不宕不摇，则第二步功夫。从此将逐渐减细，至粗不盈指之绳，亦能任意往来于绳上，亦

不宕不摇，则第三步功夫成。然后以最细之连绳行之，亦能行走自如者，再将其绳两端系于河之两岸，将绳横拦于河之水面以上，仍按前法行之，能行走自如，则全功成矣。

功成之后，可在水面飞行，所以水面飞行者，亦须略有假借，须用一质地轻浮之物，如竹片木杆芦苇等物，掷于水面，人即可身立其上，推之前进也。如浮萍薄草密集之处，菱角荷叶产生之所，亦可在上行走。昔日达摩老祖，传道已毕，只身西去，即以一苇渡江，即系此种功夫。

然习此功夫，非十余年苦功，则无以成，且须静心虚气以习之。洗腿药水，即以地骨皮、食盐各等量入，煎水乘汤熟洗之，则血气融和，皮肤舒畅，上下交感体气充实矣。

五十一、吸阴功

吸阴功为软功内壮，属阴柔之气。其练法即将左右睾丸，运气收敛于腹中使外面不至被人损伤之法也。有以此法重运气而入内功者，实不然也，盖内功以真气充塞全身四肢百脉，以及一切穴道，水火不能伤，寒暑不能蚀，正吸阴而避人击也。

初练时冥心静气，屏除一切杂念，然后运周身之气力，而下注于丹田，即运气，极力上提，使气力上下往回，周而复始，日行数次，不可贪速。若行之过度，则气伤神疲，反为无益。初时不甚觉其异，及练之既久，每于注气力入丹田时，其阴囊涨起如球，及气力上提时，则肾丸亦渐随之活动。终而至于随气力而吸敛于腹中，外面仅余其囊，敌人欲撩其阴，亦不可得，至此则功成矣。以后但须聚气一提，即能吸敛，鼓气注之，亦能使阴囊坚硬，而护术肾丸也。

五十二、枪刀不入法

枪刀不入法，为软功外壮，属阴柔之劲，兼阳刚之气。此法又有空手入白刃、枪刀不入之名称。似颇奇特，而含有神怪之意味，其实亦为一种软功而已。有一个不识技击之人曰，我能以赤手空拳，出入于剑戟如林之中，与众人周旋，而不至损伤，闻者未有不嗤为谬妄者。然此功确能如是，却练习很难，今且绝传矣，其得力处，完全在闪避二字。



初时即从各项柔骨功夫下手，如柔腿柔腰等法。继练眼法，身手眼三法，为拳家之要则。今欲出入于剑戟之林，尤全仗一双眸子，否则必难应付也。练眼初步，即凝神是。其法已详罗汉功中。

凝神功夫到家之后，即练数物。先数死物，若闲坐时，室中则数望砖，或数对面屋上之瓦楞，先数一间屋共有若干楞瓦，进一步则数每楞之瓦，共有几片。能于一瞥一间，举其数目，不差毫厘，已非易事。后更以瓦片之相叠至数尺，或用其他类似之物代瓦，依法数之，务须于短时间中点清其数。始可更进一步，而练数活动之物，如鸭于河中，每群百余只不等，令细数之。盖瓦片等为固定之物，不会自行移动，但凝神细心，即不至差误；鸭在河中游行无定，忽东忽西，至为活动，欲于转瞬间数清之，殊非容易，非下一番苦功不可也。然熟能生巧，但须专心致志，大约半年即可。数得清鸭群之后，更聚体格较小而数量较多之麻雀于一笼，如法数之。以后每换一物，必减小其

目标，如麻雀之后易以蜻蜓，蜻蜓之后，易以蝗虫，至蚊虫蚂蚁为止。其人如能于五步之外，数清二三千一群之蚁，则眼法已臻绝顶矣。

眼法之外，又须练步法。身法步法之练习，应在三才桩、七星桩、九星桩、梅花桩之上。身法习之甚难，先择一广场，钉立高低不平，大小不等之竹竿木桩阻碍物。所钉之地位，务须参差不齐，如犬牙之相错，切忌次序井然，而有规则。地面之上，又每隔少许而布石灰一摊，亦不得有次序。所钉之桩，中间距离，至多一尺，练者即侧身于其间，急走，身不得与竹相触，足不得踏着石灰，走时又须东旋西转，不准有一定之途径，如蝴蝶穿花，青蛇入草。在起初之时，万难如原，行步亦迟缓。

其后愈走愈疾，纵迂回曲折，亦无不可。然后更于桩上，置锋利之刀，竹竿横架钩刺之属，下面则间布铁蒺藜及绊脚索等物，更依前法练之，至能出入自如，则功已大成。可命数十人持武器围攻，空手出入其中，亦不至有所伤损，此功练时困难，非于十载纯功，不可臻上乘。而练成之后，便利非常，即空手出门，亦不愁受人之困，盖一举手间。可以夺敌人之械，而为己用也。此功为少林寺独传之技，今则练者极鲜，几至绝传，国术沦亡，殊可惜也。

五十三、飞行功

飞行功，又名夜行术、陆地飞行法、千里独行，为软功内壮，本为轻身功夫中之一种，盖练行走功夫也。

其练法，用铅或铁砂装于布袋束两腿，按日在平地疾驰，非至筋疲力尽时不止。开始时铅或铁砂（须按前法以猪血浸沁，以土埋之）不宜过重，入后每隔若干日，则增加一两，更练

更加，以至四五斤为度。初练颇觉疲苦，习之既久，渐觉与平时无异，如是每腿束四五斤之重，日疾五百里之路。数年之后，去铅行之，自非常人所能及，然在白昼广场中行之，尤未足称完善也。而在悬崖峭壁，凸凹不平之处亦能飞行自若，如猿猴之灵捷，则功成矣。然后去其所束之铅沙，则身轻如燕，高墙可越，险坡可登矣。至于练目力之法，则详述于罗汉功矣。练此功者，宜缓不宜疾，宜持之以恒，而不宜操急从事。否则非但功不能成，身体上亦易受其害也。此功与蹿纵术、跳跃法并进，则飞檐走壁之能至此称绝矣。

附：飞行丹秘方

川乌，草乌，红花，当归，川黄，续断，羌活，杜仲，乳香，没药，朱砂、自然铜，麻仁，加皮，寄奴，茜草，血竭，牛膝，陈皮，碎补破，故纸，紫背，天葵，土鳖虫，紫金丹。

以上二十五味各五钱，共为细末，每服一钱一分，练功前服用，黄酒冲服，练后白水冲服，服后功效无极。

五十四、五毒手

五毒手，又名阴手，又名五雷掌。为硬功外壮，属阳刚之力，兼阴柔之劲，江湖习之者众。

其练法简易，惟须练前有所准备。其法，于清明节交节时取河底泥土二十斤。所谓泥中土，亦即夹底之泥是也。泥色黄白，取出后用砂缸储之，使之干燥。待至五月端午交节时，取赤蛇、壁虎、蜘蛛、癞蟆、蜈蚣，即所谓五毒各一只，放于泥中，用木杵捣烂，混入泥中。再用铁砂、白醋各十斤，烧酒五斤，青铜砂二斤，亦加入泥中，搅匀。然后放于坚实木凳上，每日晨昏，拍打之。不间断，不懈怠，三年则功成。

当之者，无不毒发身死，诚阴手也。习者以防误伤起见，以左手为宜，注重道德，万不可轻事伤人。练后须以洗手秘方洗之，否则三日即溃烂而无救矣。

附：五毒手洗手秘方

华水虫一两，防风三钱，干姜一两，黑芝麻二钱，斑蝥虫五两，卤砂五钱，归尾二钱，银花二钱，红花一钱，川连八分，白蒺藜三钱，元参八分，黄柏一钱，石灰八两，北细辛三钱，荆芥三钱，白术二钱，白苏皮三钱，侧柏一两，白信一钱，打屁虫五钱，阳起石二钱，红娘子五钱，小牙皂二钱，铁砂四钱，蜈蚣二条，指天椒八两。

以上二十八味内，铁砂、石灰二味须锅内炒红后放入，用水煎汁洗涤，洗三日另煎。

五十五、分水功



分水功，为硬功外壮，属阳刚之劲，拳法中有排山势、分水掌等法，盖即滥觞于此也。此功之力，完全聚于两臂，而以侧掌辅之。

初练时在空地植粗竹一排，约十余枝，上下两端则以铁链横系，使其密排无缝隙，紧贴如竹墙。练者先在正中两竹间，用合掌竭力插入，竹性韧而有弹力，虽密排无隙，若力分之，亦可弛张。两臂插入之后，向左右力辟，其始仅能开一小隙，按日行之，积久而渐如门户，可容人出入矣。至此，再于两旁多植巨竹，由十数枝渐加至数十枝，亦能开辟自如，则功已半成。盖多植一竹，其增加之重力，至少

有百斤，若以三十枝计之，两臂之力，又奚止千斤。然后更垒细砂为壁，如乡间土墙亦可，用臂插入，向左右排之，须至两臂在砂中排合自如，而沙不飘飏，则炉火纯青，功造大成矣。盖非若是，刚柔相济之效，功成之后，纵千万人当前，一举手莫不如山奔海啸矣。但一着身，鲜有不立毙者。

五十六、飞檐走壁法

飞檐走壁法，又名为横排八步，为软功内壮，属轻身功之一。练习飞高走远之另一法门，乃少林独传之秘技也。

其练习很简单，练功前，用粗布袋，内藏水浸过之铁沙，束两小臂及两腿。其初也轻，每日晨昏横跑墙壁，即侧卧其身，两足互换前进，至力尽处落地。跑时须退后十数步，向前跑去，借其摧力，侧身如卧，先出左足，继出右足前进。无论何人，凡在少壮时，均能继续跑二三步甚至三四步，再多不能也。如力尽时，先落右足，则身体由横空变为正力矣，此为左式，右式则先出右足、落地时，先落左足，日日行之，铁沙逐渐增之，一年后，即可横行四五步，是为初步成功。

再一年后，则可继续横跑八步，则第二步功成。

按八步之长约为一丈六尺，至此已能身体横空，借其摧力，横行一丈六尺之远，再练习斜向上跑，初则中途跌落。日日勤习，不可异难，铁沙亦逐渐增加至十二斤为度，一年后，能横身斜向上进至八步处，则第三步功成。

至能向斜上跑至八步，再继续练习左右晃臂，及右左晃臂，其法即斜上跑至墙顶，身体仍横空，此时向前跑步之摧力已无，须急晃左臂向左下，右臂随之向左摇晃，则身体借其摇晃之力，已正立于墙顶矣，是为左式。如先晃右臂，再晃左臂，



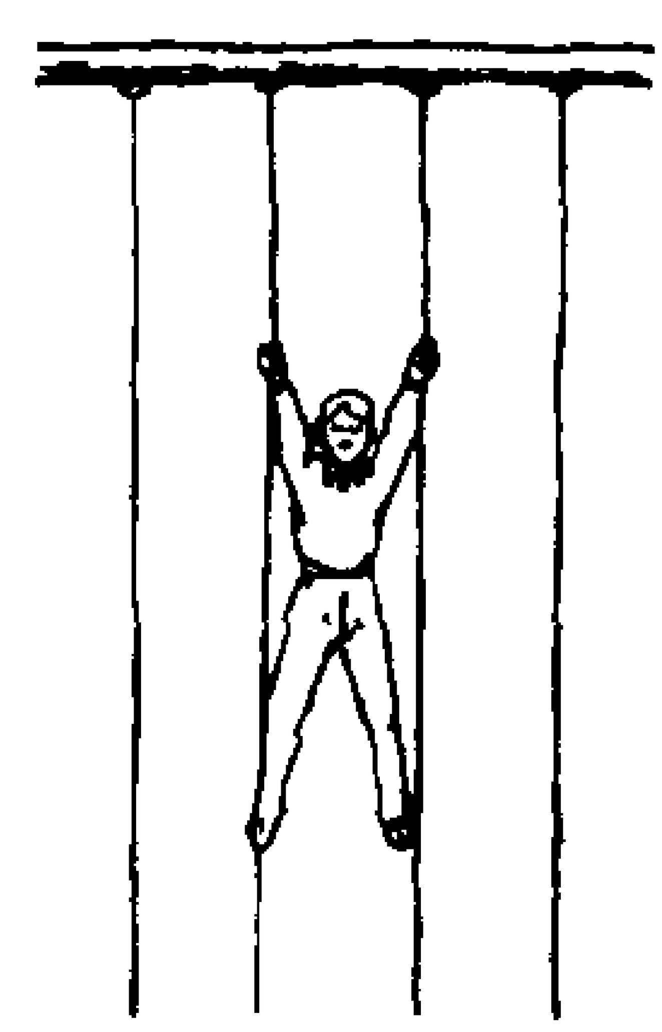
是为右式。至此则全功成矣。

除去铁沙，则轻灵如猿猴，升墙登屋，如反掌矣，惟初习时，因身体不甚灵活，易于跌摔，习者切勿因此生疑，须向前猛进，不日间，飞檐走壁之绝技成矣。

横排八步之意，恐不甚了解，如南北墙壁一道，人由墙之北端，向南跑去，借其摧力，先出左足蹬墙，向前横身跑去。初则苦之，久则自精。是为左式，右则反是，总之此种功夫，在习技者之心领神会也。

五十七、翻腾术

轻身功中之一种，又名皮条功。人遇有可以攀援之处，即可随意升降腾挪。



初练之时，先徒手在地上练虎跳小翻（即翻斤斗）腾跃等功夫。凡此种种，为学拳者所必习，即略得皮毛，类皆能之，不必细述。进一步则在铁杠，着手先练升降，以两手高握铁杠，缓缓上升，小腹齐杠为度，然后更徐徐退下，至脚踏实地为止。

升降功夫到家之后，更练风车。所谓风车，即以手握杠，使全身在杠之四周旋转也。至风车功夫纯熟之后，始可易软杠。因在铁杠上，所练习皆系两臂实力，非质地坚硬之杠，不足以供攀援，不能胜其全身旋搅之重量也。至于所说之软杠，又称之谓皮条杠子，立坚木为架，高约三丈，长约二丈左右，上端横木之底，相距二尺。钉一铁环，环上系以

极坚之皮绳，直垂至地，如流苏。

人立皮条中间，两手各执以皮条，向上升起，如右手着力时，左手即探起一把；左手着力，则右手探起一把，升至顶杠。

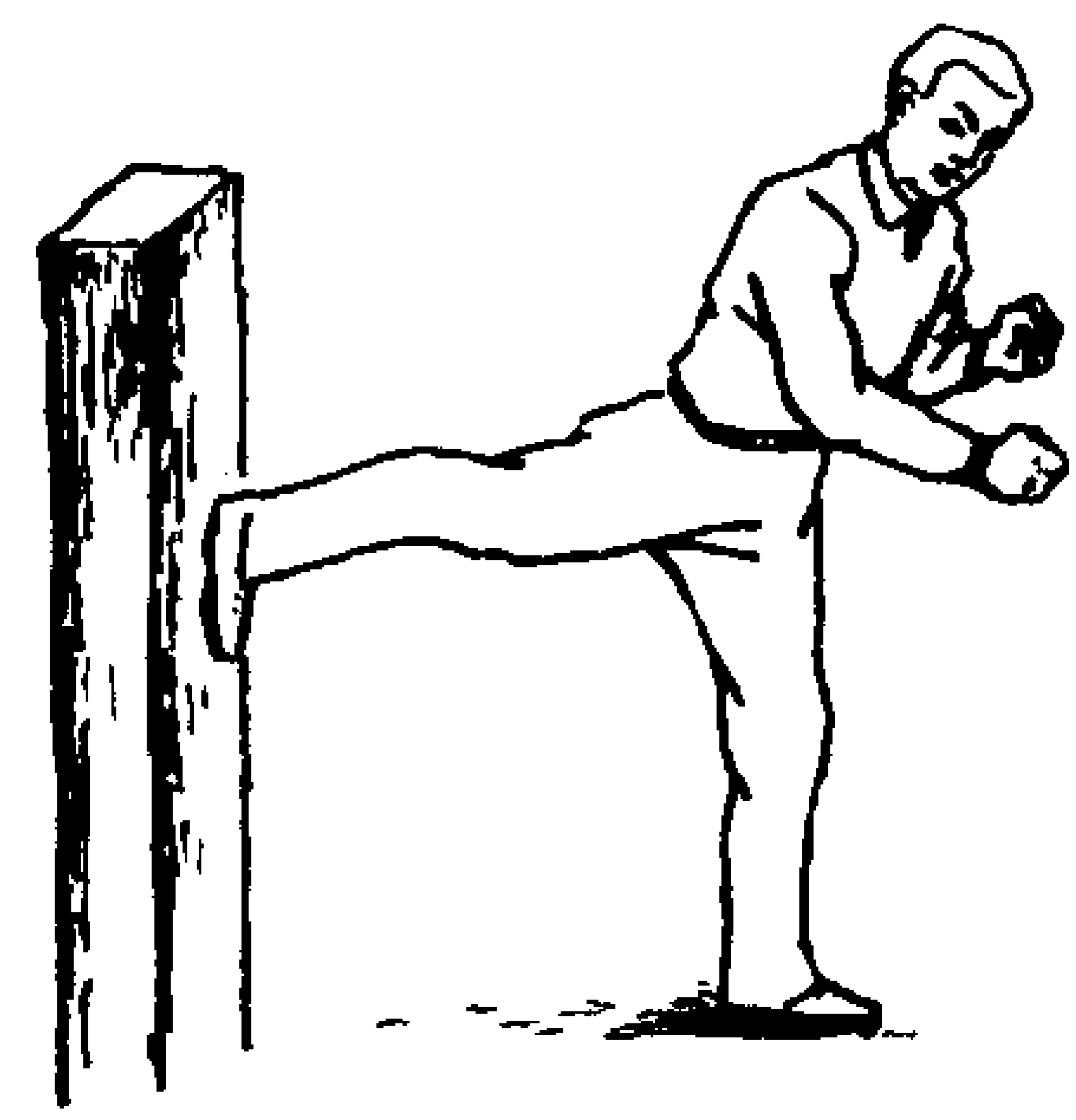
复依法降下，继练旁行，如在架东起，握住靠东第一第二根皮条。升至半中，即将握第一根皮条之手撤去，翻身向西，抢住第三根皮条，更撤握第二皮条之手，而抢第四根皮条，如此一路向西过去，直至靠西最末一根时，再翻身向东，更迭往来，力尽为度。

旁行之后，则练翻腾，两手各握一皮条，练法与铁杠上之风车相同，但两臂须随绳拗折为稍异耳。翻腾一法，速易而缓难，故练者宜由速渐渐使缓，至能随意停顿至不觉困苦为度。翻腾之后，练脱手跃，即两手各握一皮条，用劲向下一抽，使全身上升，同时即松其两手，各向上滑起一把，至顶为止。下降亦然，此盖使用活把之法也。

脱手跃之后，更练横窜，其法略如旁行，惟不必依序條之次序而移动，可超过数条而抢接，如在靠东一二两条之间，升至半中，略将身向侧一宕，双手一按撤开全身向西跃过数尺，而抢住第五第六两皮条是也，余可类推。此步功夫练成之后，可用一指粗丝绳代皮条，依前法练之，然后每练若干时，将丝条减细少许，及最后时丝条减至不及一箸粗细，亦能握之演习。

上述各种式样，功成以后，凡遇危崖削壁之地，无可着手则已，如稍有着手之处，即可攀藤附葛，随意升降，虽柔枝嫩叶，亦可借劲也。惟练之最难，至少六七年纯功不可。

五十八、柏木桩



柏木桩为硬功外壮，属阳刚之劲。专练两腿之力，摔跤家多习之，亦北五省技击家之基本功夫。

其练法甚简且易，埋柏木桩于地中，上露大半，两足交互踢之、踹之、跺之，想像敌人下部各要害踢之。初则颇苦之，日久渐不觉痛，半年后，下部功夫，已有可观。一年后，则下部功夫已非常人所及，且因踢时血随力注之故，久久下桩亦困之稳固，敛气而立，三四人推之不能移。用腿踢人，无不应声扑倒，至此则第一步功成。

再练踢技勇石，此种石物，今已不多见，盖为前清武场所用，重五七百斤之技勇石也。其形上尖下宽长方形，踢时，足趾触之，亦觉痛楚，习之日久，渐不觉痛，且一腿到处，技勇石应声前移，随进随踢，至能一腿踢出数尺，则全功成矣，要在学者之勤习也。

五十九、霸王肘

霸王肘，为硬功外壮，属阳刚之劲。此功虽亦为练习肘力之一种，但着力之处，与上节鹰翼功不同，因鹰翼用肘之侧面，而兼及大小臂近肘之处，向上枭抬，此则专用肘端向下或向后丁凿，不可相混也。

练习此功之初，全身仰卧于地，小臂屈转，使拳面向上，足蹠力抵地面，两腿挺直，然后运力于两肘，力抵地面，使全身上抬，除肘蹠二部着地外，余均凌空。升起炊许时，落平稍息，在升起之时，呼吸平均，不可散乱。呼吸散乱，则气不能凝，力亦涣散，不足久持矣。如此每日晨夕各一次，每次升降数十次，逐渐增加。在练习时间之外，暇时亦宜以肘抵触坚硬之物，以为辅佐。

其第二步练习法，则于升起之后，改用一肘一蹠法。如先撇开左手叉腰，单以右肘右蹠抵地，全身向右徐徐翻转，成侧卧之状，至疲极时，仍复原状。而注力于左肘右蹠全身向左翻转卧状，如此更迭行之，左右各数十度为止，此犹不过寻常之泥地上练习。一年之后，则身卧平整之青石上行之，更若干时，易以粗糙之麻石，更进则于地上挖以阔三尺长六尺之槽，取大小不等之光石卵，和以泥沙，放于槽内，用水灌之，使凝成一块。人即于石卵上依法练习，起初不免疼痛，须练至与平地上相同，丝毫不觉痛苦。行功至此程度，亦宜用药水洗涤，以免伤骨。药方见后，然后更用棱角之碎石子，和以泥沙，如法实槽中，加紧练习，亦自不觉痛苦后，则其两肘两蹠之坚实，竟如铜浇铁铸，从以利刃砍之，重锤锤之，亦不能损。遑论用以击人，当之者无不穿胸洞腹者乎，自始至终，最速亦须三载纯功。

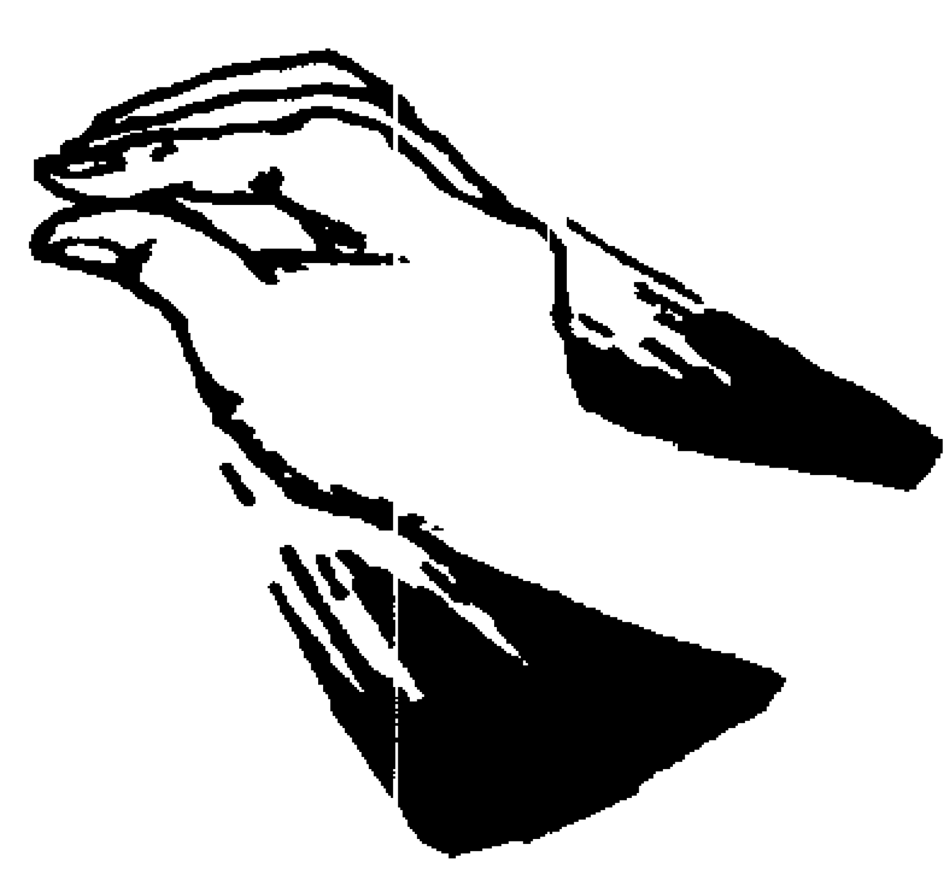
附秘方：

乳香二两，草麝香二两，五加皮四两，藏花六两，鸡巨子二两，皮硝四两，青盐半斤，巴山虎二两，淮膝二两，南星三两，砂膏皮二斤，钩藤四两，虎骨二两，生草乌四两，麻黄二两，柴胡三两，鹰爪一副，川乌四两，水仙花四两，瓦花二两，槐花二两，金樱子二两，白石榴皮二两，蒽子二两，白鲜皮四两，虎骨草四

两，闹杨花四两，落得打四两，颖红草四斤，地骨皮二两，穿甲三两，车前子三两，象皮四两，大力根四两，蓖麻子二两，没药二两，木瓜二十个，五龙草四两，马鞭草二两，自然铜二两，蛇床子二两，桂枝二两，八仙草四两，过山龙三两，还魂草三两，白凤仙二十一个，梧桐花四两，槐条三两，生半夏二两，复盆子二两，核桃皮三两，黄耆三两，胡蜂窠一个，油松节十个，大浮萍二十四个。

以上五十六味，加陈酒、醋二十斤，水二十斤，共同煎浓，贮磁缸中。练功前，先将臂收入浸少刻，然后取出甩干再练。练功后，照法再洗一次，则能消毒去肿。

六十、拈花功



拈花功为软功外壮，属阴柔之劲，专练指头拈劲之一种功夫。指头在人身仅属小部分，使力亦不如拳掌等部分大。

故其练习，费时多而成功难。然用心从事，历久不渝，亦自有成功之日。此功练就之后，手指触人，即致重伤，若着要害，立可殒命，与马鞍功、观音掌等同为死手也。

练习拈花功之初步，不必用何种物件，但紧并中食二指，以拇指按之，使三指面相触，以指尖之第一节为度，徐徐向外拈去，旋转成圆形，由外向内拈。旋转之后，更由内向外拈若干次，次数须相等。如内旋百度，外拈亦须百度，每日不限次数，有暇即行。指如酸疲，则略事休息。好在此项功夫，既不须器具，又不必摆出练功架子，随时随地皆可练习，且为旁人

所不易窥破,故非常便利。

如此勤练一年之后,指面之劲,已十分充足,始用极大整圆黄豆三粒,仍以拇中食三指拈住旋转,初时每不能使三豆同时应指而转,或竟有脱落之虞,勤习一月,即可免此病,亦以一年为期。

在练习期内,所拈之豆,须逐日更换。初时每日易一二次,以后功夫日深,换豆之次数,亦随之增加,直至三指拈豆,并不用力,只一旋指,豆即粉碎,第一步功夫,已告成矣。然后更以小粒黄石代豆,如法练去,至黄石亦可一拈粉碎时,更易青石不必定为三粒,即两粒一粒,亦无不可。拈至无论如何紧实之石,便能应指而碎,则其功大成矣。自始至终,非有五六年纯功不可。空手拈一年,拈豆又一年,拈黄石大约须年半或两年,拈青石亦须两年以外,如此最速须五年余。

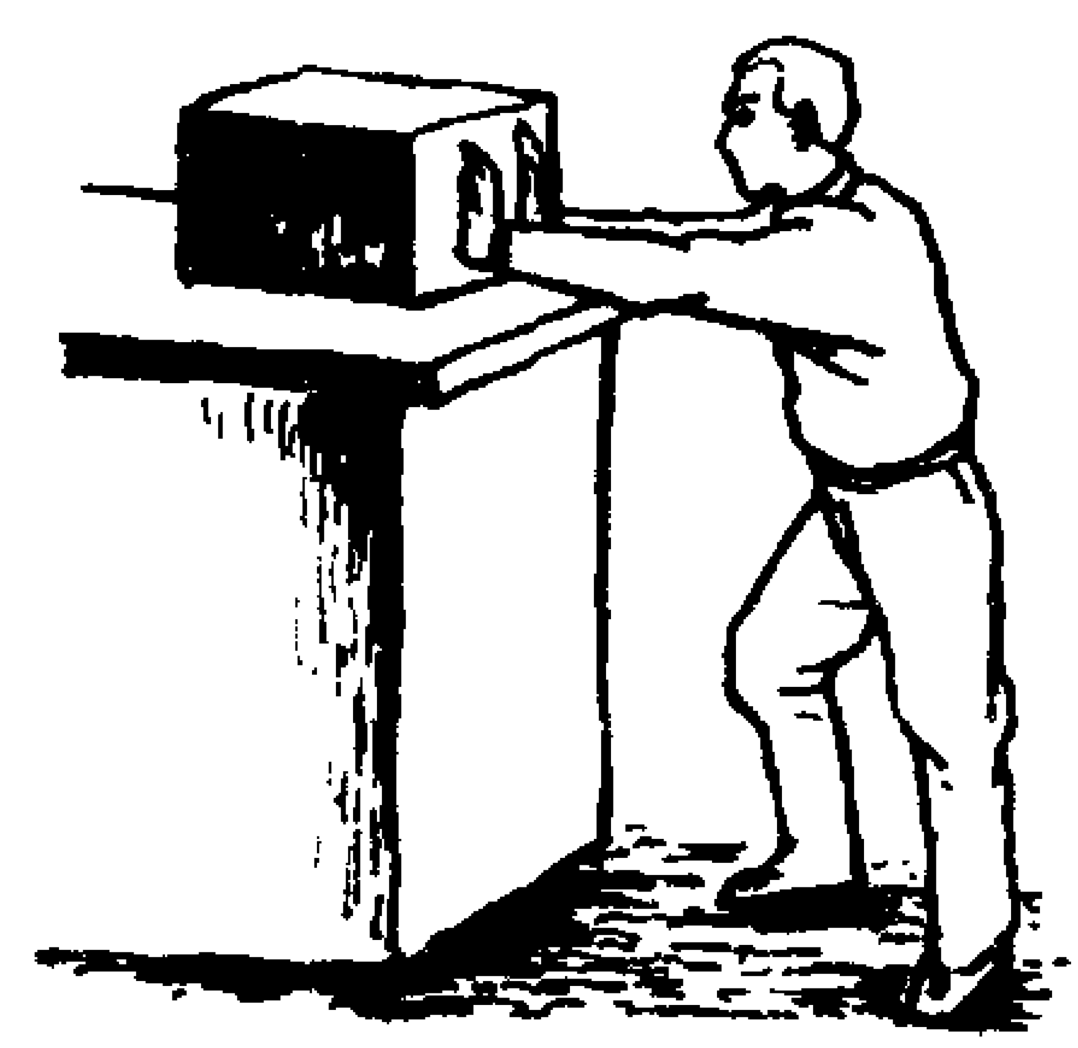
此功练成之后,无论若何坚实牢固之物,不着指则已,一着其指,无不立毁。人以血肉之躯,更不必论矣。人类起居动作,利用手指之处极多,练得此种功夫,往往易于无意之中,伤人损物,且为练杀手功夫者之通病。

故练拈花功者,亦用左手,不宜用右手。因人习惯,用左手之时,较右手为少,练之似可减少危险,更处处提心留意,不至肇意外之祸。否则无故出手伤人,固为技击家所不许,即无意中致人伤害,虽非故意伤之,良心上亦何能安乎。故老武师不肯教人习杀手,习之亦以左手,即此意也。

六十一、推山掌

推山掌为硬功外壮,属阳刚之劲。专练掌心发劲之法,兼练两腕之猝劲,其效用略如刚柔法。练成之后,无论力大如牛

之人，只须一着手，以掌捺而轻推之，无不应手跌出丈外者。盖可以借人之力而制人，可使人凭空掷出，而不至受伤，非若杀手功夫之以伤人为能事者可比也。



练习之法，用粗木制成长桌形之架，架之四足，深埋土中，使不至移动，架之上部亦须坚牢，向上之两横木，包以光滑之铁皮。初练时以正方形之青石一块，约重八十斤，平置于架之一端，人对石立，足作弓箭步。上体与石相距约一尺半，然后以双掌置石面平推之，单掌亦可，惟宜左右交替行之。

推时宜用臂腕掌三部之力，切忌上身前倾，以体重压石，不必急于求功，能略推出就行了。即不能使石移动，尽可作意推之，日久自见功夫也。至能屈肘按石，发劲推之，石应手溜出数尺，或数丈时，即于原石之后，加一重约二三十斤之石。依法练习，至亦能应手溜出，然后再加一石，重以三十斤为率，以后准此，如此再练再加，直至石共重三百斤为止，则第一步功夫，即算完全练成。此时两臂之力已极可观，惟属死推与人角逐时，未必实用，不过如造屋之先立基础耳，欲求致用，非进一步练习猝劲不可。

练习猝劲，宜专注意于掌面之后部，与手腕二处，练法略同，将架上之石搬去，以手指按石之上面，掌根抵石向我之处，步法如上，然后运全臂之力，注于小臂及手腕之间。

发劲时，手指紧按石面，而将两掌后提，离石三寸，一提之后，即运猝劲，以掌抵石而撅之，同时手指即抬起后拗，如此每日勤习若干次，每次以力尽为止。二年之后，八十斤之青石，

必能应手跃出数丈之外。再依前法加一石练,直至前石一完为度。功夫即告大成,与人交手时,亦只消以掌根轻轻一抵,其人必能跌出数丈之外。

此功专在使劲,故不伤人。功之深者,能于架上连叠十余巨石,手抵第一石,余石尽跃出数丈,惟所抵之石,屹然不动,是则于发劲之外,又深具蓄劲功夫者矣,单就发劲而言,至少亦须四年功夫,若蓄劲则又须十年之外矣。置石之架,宜以坚实之栗树制之,阔一尺有半,长三尺至三丈,高与腰齐。其形略似厅堂陈设之天然柜子。此功若成,即使敌人众多,亦可从容应付,而不至受困矣。所谓发劲猝劲,其妙处非笔墨所能形容,而在学者参悟领会。

六十二、马鞍功

马鞍功,为硬功外壮,属阳刚之劲。练习虽与刚柔法相似,但功效则不相同。马鞍功练成之后,拳如铁椎,可以穿石,若着人身,即使不洞穿,但伤必极重,立致死亡。练此功之人,有以下特征可以察验。其拳部,骨节完全扁平,毫无棱角突出也。初练时,用斤量较轻之马鞍石,每日用拳从横冲击,或用扁腿踢之,使石固着于地,不能移动。习之以久,渐能跃出,至不须费力,以拳击石,石即应手而出。然后,乃易较巨之马鞍石,如法行之,亦能指挥如意时,更易最大之马鞍石,重逾二三百斤者,按日击之。数年之后,亦能应拳跃出,其功乃成。但功成之后,此拳即永无他用,触人人伤,触物物损,往往有偶不经意而举手伤人者,是宜慎也。故老武师之教人习此功者,恒以左手,盖吾人日常用右手较用左手时为多,左手习,或可免无意伤人也,练后须服强筋壮骨汤。

附秘方：

落得打三两，红花二钱，桃仁二钱，无名异三钱，五加皮二钱，三七三钱，全当归二钱，仙鹤草三钱，骨碎补去毛二钱，陈皮三钱，南木香二钱，地榆一钱，自然铜五分醋研细，川续断三钱，金不换三钱。

以上十五味，加童便煎汤饮之。

六十三、玉带功

玉带功，又名弥陀功，亦称乾坤圈。为硬功内壮。属阳刚之劲，兼阴柔之气，即用两臂之力，回环相凑，而抱持之法也。

练法至简，开始时择一合把之树，身立其下，用两臂抱住树身，两手用合盘式互相牢扣，然后运力紧紧抱持之，时作上提之势。日数行之，每次以尽力为止，如是一二年，臂力渐充，抱持时只须略一震撼，则树身摇摇欲折，而枝叶瑟瑟落矣，然这只是初步之成功，未足胜人也。必须至能将此树连根拔起后，然后再易树为巨大之石鼓，或石轴重约四五百斤者，依法习之。石重而滑泽，抱收之最易脱落，如是习之者，所以增加其紧扣之力也，亦须一二年，始能平抱石鼓，行走自如。至此实力固已充盈，抱持紧扣之劲，亦达极点，而功造大成矣。若以之抱持人体，则当者鲜有不骨断筋摧而立殒者。相传昔有盲童欲报父仇，徒以目盲之故，不能学习武事，痛苦于途，适遇少林寺朝元和尚，询知其故，传以此法。命之曰，习此法四五年后，但得近其人，大仇不难报也，惟宜自晦，勿妄害无辜。孺子志之，后盲童卒以是法父仇报矣，由此言之，则玉带功者，实为少林之秘授矣。

六十四、阴拳功

阴拳功，又名井拳功，为软功内壮，属阳柔之劲。此法专练拳，故俗亦称之为阴手。

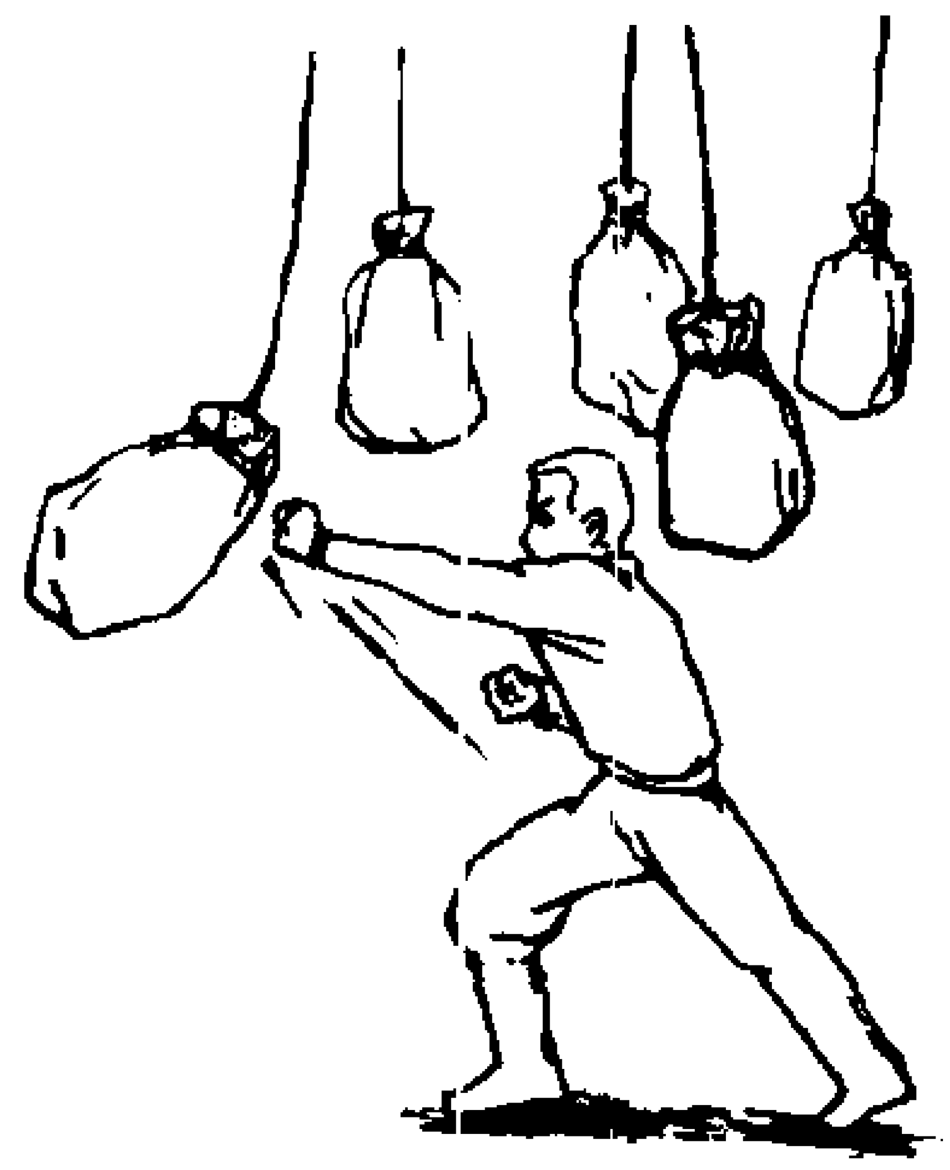
练习时每日清晨，或夜午以后，就井之前，两足作骑马步，以拳向井中猛力冲击之，日击百下。初时无甚效验，至一二年后，每拳冲击时，井中之水，渐作微声，至后其声渐大。至成功之时，则澎湃如洪流翻烂矣，甚且水花竟飞溅井外，井深数尺。若以此拳击人，虽隔一二丈之外，其阴柔之气，亦能深入人骨，受之者数日即死，无药可治也。

然练此等功夫，至少须十年，始克有成，习此者面壁功深，其气已退，故亦不致无端生事也。此阴拳除对井练习之外，又可于清晨向日，夜间对月，如法习之，盖此凭空而足致阴柔之劲也。昔人谓日宫府井泉，皆有专司之神，以拳相向，实干神怒，必无善果，故向戒不习。此虽迷信之谈，亦未始非恐习此者养晦功深，一举手间，伤人败德也。此种功夫，初闻之，似甚离奇。然天地之大，何奇不有，况夫精神贯注于拳面，故使阴柔之气，触人而伤，或亦日久之效也。

六十五、沙包功

沙包功，为硬功外壮，属阳刚之劲。然刚柔互济，亦如刚柔法之非专恃阳刚之劲而胜人也。

练时先置木为架，左右前后各悬沙包若干，每包之重约五六斤，包之多寡亦无一定，所悬之绳，宜坚韧，包之高度与肩平，人居架之中央，踏定马步或弓步，先用单拳击一沙包，使之



向外宕出，待其宕回时，更猛力举之，务使手腕灵敏。

单拳之后，进而习双拳，先同时向前面之两沙包冲击，数月之后，即参差行之，先右拳击出一沙包，右拳收回，左拳继之，左拳收回时，适右面之沙包宕回，即更用右拳冲击之，如是更番击宕，日必数百度。前面既练习纯熟，则更左右两侧，亦先同时双冲，更进而参差演之。

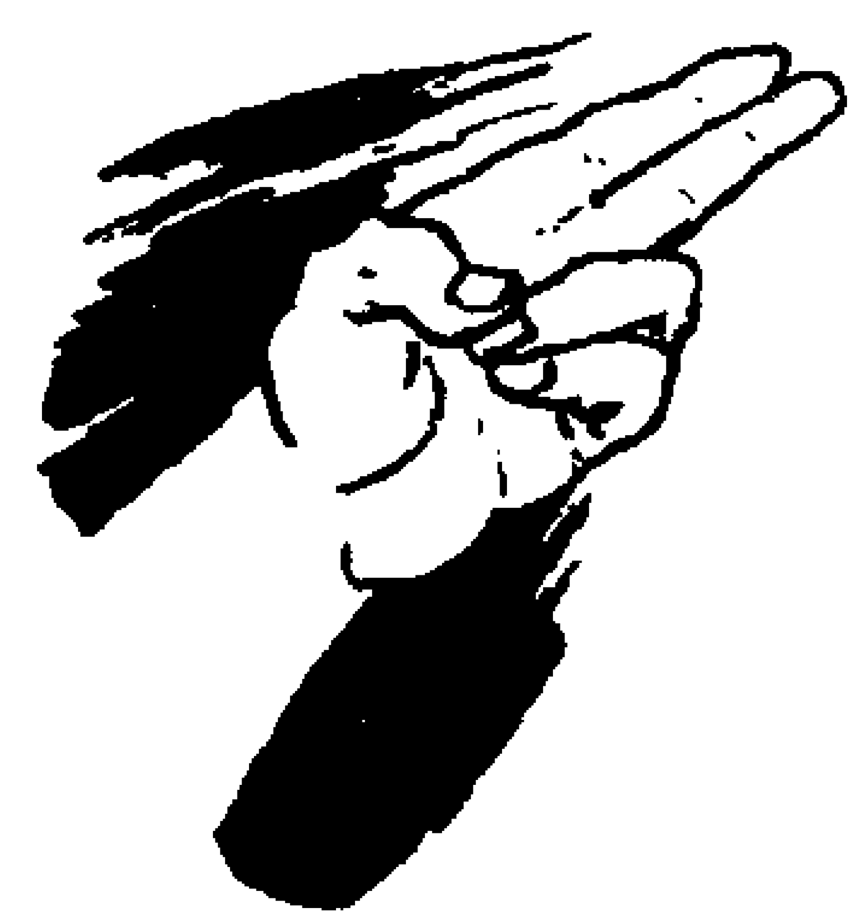
纯熟后，再两侧并行，先双拳前冲，继收回向左右冲，左右收回再前击，更迭行之。既熟再并参差之法，先向前后向两侧，参差迭行之。至此则两手可以参差击四沙包，须手眼敏捷，若一迟钝，则身必为沙包所中，非练习有素不可，至四个练习纯熟，更加后面两个，先依上法前面左右击之，然后收拳用两肘之力，向后撑击，亦先并击而后参差行之。纯熟后，再于前正中加一个，用头顶击，再于左右增加两个，用两肩左右撞击，再由后脑在后方加入一个沙包，此时已能击十个沙包，功已大半成就。

惟尚系固定另步之法，然后更进而练习活步击法，跳跃来往而击之拳，拳所不及者，则用脚膝肩膀等部助击之，务使全身轻灵敏捷，如打梨花之拳，左右前后，无所不至，而功造大成矣。

至此则在十百人围击之中，亦无人能近其身，而从容应付，不至有手忙脚乱之虞，且人着其拳，亦如沙包之被击，莫不颠踯而出者，故沙包之功。实为少林寺普习应逗之法，最切于实用者也。

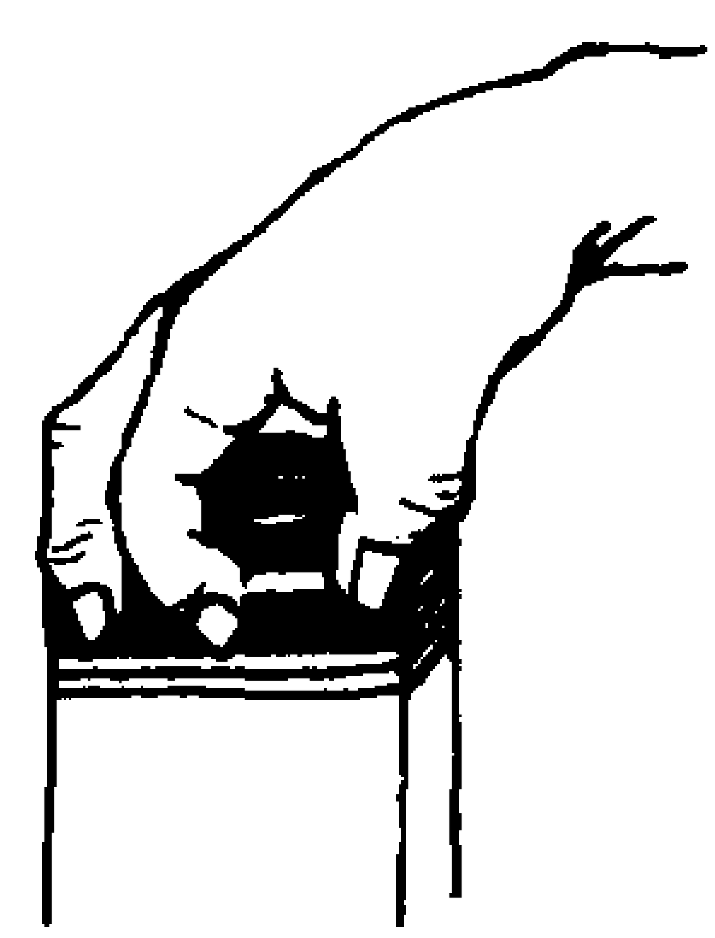
六十六、点石功

点石功,为硬功外壮,属阳刚之劲。此种功夫,专练指顶之力,与拈花功大同小异,亦杀手之一,又类似软功中之一指禅、拈花功之着力处在指面,此则在指头,一指禅能不着身而着人,或隔物以取人,此则必须指着人体,始克见效,其区别如是而已。练成之后,以指触人,轻则受伤,重则致死,及早医治,尚可保全性命,不似以指禅之狠毒,一着手便无药可救也。



练此法者,亦宜左手,勿用右手,防无意伤人也。练习之法,极为简单,使紧并中食二指,直伸于前,无名指与小指屈于掌心紧贴,拇指则扣无名小指,如捏剑决之形状。然后即用中食二指头,向坚硬之物上,用力点刺之,日久自能成功。惟初时取富于黏质之土若干,加胶水拌和之,入臼捣之,使极柔韧,制成一方块。待干后,即用殊笔画无数圆圈于其上,标明数目,然后依次点之。先点第一圈,历数月之久始有微陷。继点第二圈,为日略减,即有陷。如是每点一圈,必减数日,至后每数十点即陷,于触指即陷,然亦须二年苦功。自是以后,则易青石点之,悉依前法,其功夫之循序而进也。亦与前若合符契,又二年余,青石亦触指即陷,而其功成矣。今之练点石功者,大可效此法也。惟成功之后,须力自韬晦,处处留意,习技之人,宜忍耐为先,习杀手功夫,更当注意于此,非至万不得已时,慎勿轻易出手,即于万不得已出手时,亦宜手下留情,勿袭人之要害,制人死命也,学者宜注意及之。此种功夫练成,再习点穴术,较为便利也。

六十七、拔山功



拔山功，为硬功内壮，属阴柔之劲。此为提制之功，完全用手腕之虚力，以摧折敌人者。

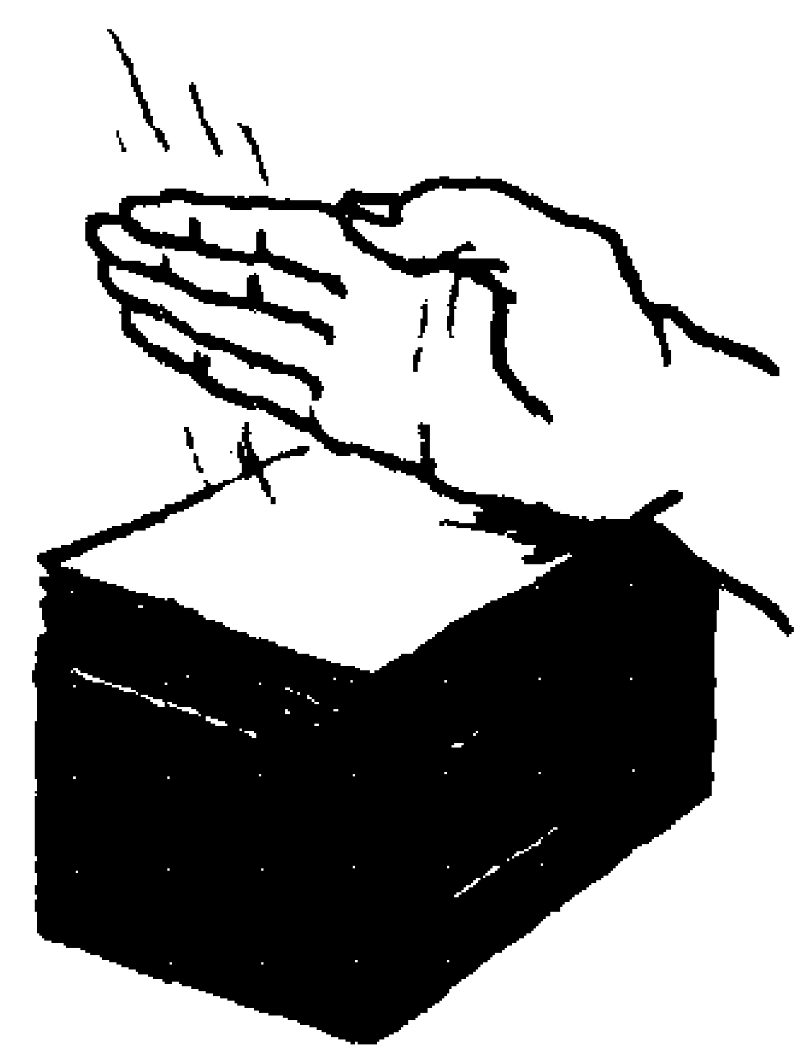
先用丈许木桩，锐其末端，埋入地下约半桩而强，其四旁泥土中，又多砂石筑实，使桩得毫不能移动，然后每日用拇中食三指紧扣木桩，极力上提。开始时，固如侏儒撼山，徒见费力，而无效验之可言。持之既久，指腕之力日增，则桩亦逐渐上升，以至完全拔出泥土为止。练习时宜平聚其力而上提，切不可向旁侧扭摇。拔起之后，更易铁桩，深入加半，依法试习之，亦至拔起为度。至此则阳刚之劲已足，乃凭空行之如鹰爪力法。练其阴柔之劲，则技始臻大成。至此则无论为人为物，只须一举手间，无能抵抗矣，此功着人，虽不至死亡，然亦足以伤损筋骨，其功用与鹰爪力相类。

六十八、螳螂爪

螳螂爪，为硬功外壮，属阳刚之劲。

又名金刚手，兼阴柔之劲，练习掌侧与腕部力量之功夫，略似观音掌，而发劲之处，则完全不同，盖彼则贯力于小臂，从上向下平均，实系刚劲，此则以最短之手法，从一折腕间，而制敌之死命，有如螳螂之砍物，故名曰螳螂爪。在拳法中称为斫掌，少林为斫手，实系柔劲，而柔中带刚，最为实用。

练习之时，叠砖数十块，上铺桑皮纸约厚三寸左右，人立



近砖处，将小臂伸直，大臂则紧贴肋际，贯全力于腕，手离纸约三寸，拇指向上，掌外缘向下，行时先运腕力，将侧掌向上一扬，至指尖朝天为度，一扬之后，极折腕向下，用掌侧向砖面之桑皮纸斫去，左右两手，可互行或并行之。每日晨二次，每次斫数百下，斫数之多寡，可依练习之时日递加。初练时，大约百下，以后每日多加若干下，或隔数日加若干下，至每次五百下为止。初时固无功效之可言，一年之后，大约一掌斫下，纸下之砖，碎去数块，至能将一叠砖完全斫碎为度，然后再将砖面之桑皮纸加厚三寸。抽去砖一二块，依法练习，亦至斫碎为度，然后再减砖加桑皮纸，直至桑皮纸厚二尺以外，其下只余一砖，亦能应手而碎，则所练死劲，已告完成。

更须变换方法，而练活劲。死劲活用，实为最难。练时先用瓦一片，直竖地上，靠根处各用一砖夹持之，使不至倾倒，然后举手斫之，初上手时，瓦不碎而倒，习至若干时以后，瓦碎数片而倒，更若干时，瓦能依手掌所斫处，飞去一角，始倒地，须练至竖瓦于地，两面不必用砖夹持，举手斫之，应手飞去一角，而本身非但不倒，且并不摇动，则功已七成。

更易以最薄之砖，如法习之，依此易厚砖，至能斫最厚之城砖后，更易以石，石能应手飞去而不倒，则螳螂爪之功始告大成。

但此功以寓刚于柔之故，费时较其他功为长，至少亦须七八年，若天资鲁钝之人，则非十数年不克其成也。

练成此功之后，临敌时，但须贯运其力于腕掌之间，无人能敌。若在平时，并不运力，则其掌与常人无异，即着人身，亦

不至受伤，实比别种阴手杀人为佳，其初步所以必用桑皮纸者，即所以练其柔劲，隔纸碎砖，又是练因柔至刚之力，刚柔并济，妙造自然，宜非各种阴手杀手所能及矣。

此功创始于少林，盛行于江南，澄锡昆陵等地，代有闻人，尚有螳螂十三爪及螳螂之门法，则系拳法而非功夫矣。

六十九、布袋功

布袋功，为软功内壮，属阴柔之劲，兼阳刚之气。非用布袋练功也，盖即练习腹部之软功，使其如弥勒之布袋，包含混元之气，而御一切贼害也。

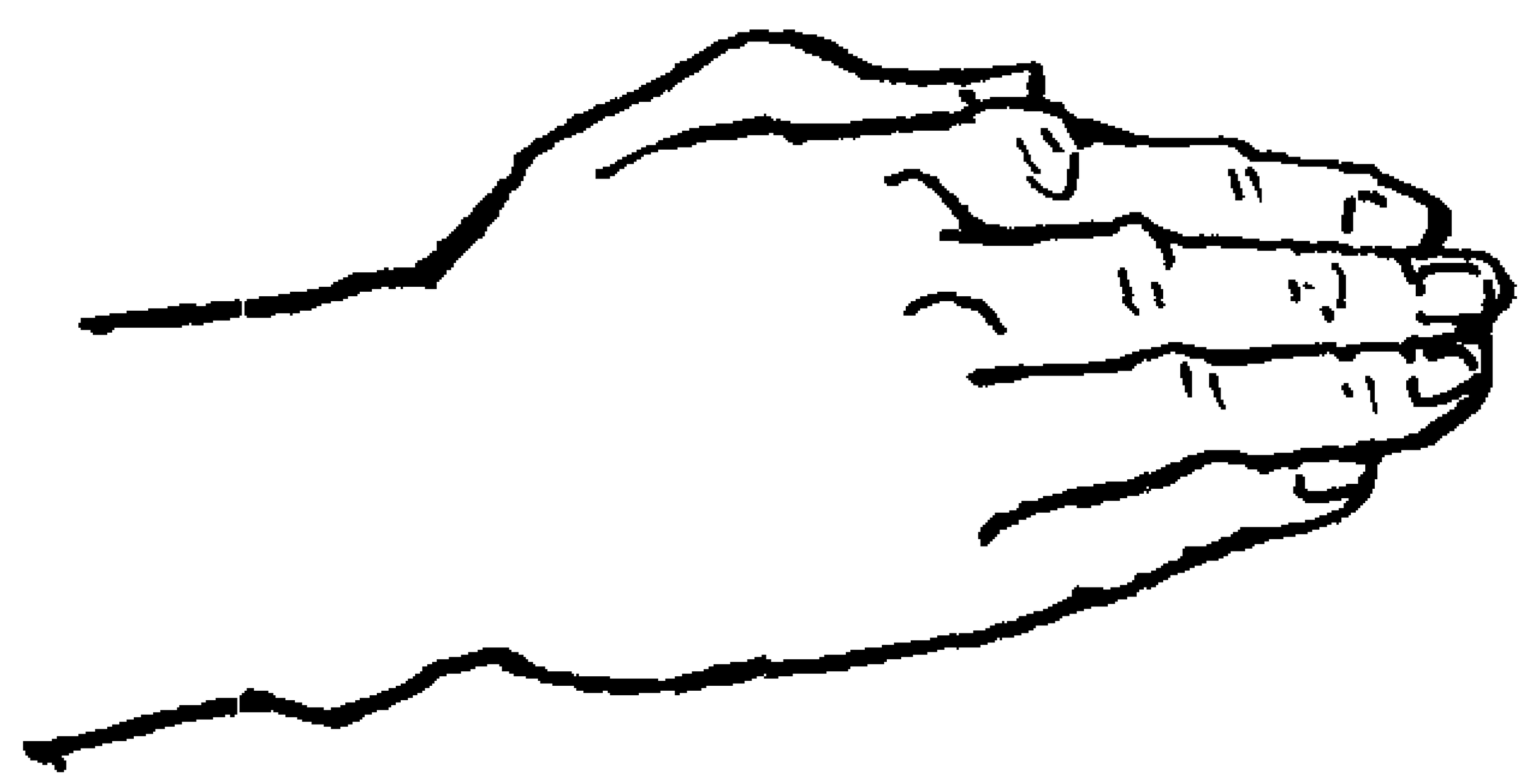


练习之初步，每日静坐，鼓足其气于腹部，用手左右各顺摩三十六度。先左后右，然后更吐气复元状，更用两手各逆摩三十六度，如是数行之，练一二年后，其腹软如棉，一鼓气则其刚又如铁，然后用巨木为桩，旁架横木，以腹抵横木之一端。敛气上提，使腹紧裸于木端而后向后倒曳之。初固易于脱落，久练之后，则木端渐能为腹所收吸，渐如生根者然，即猛力倒拔之，亦不能出，能如此则功造大成。若吸住之后，用力一鼓气，则木杆鲜有不直射而出，非但敌人之拳，一着其腹，足使之深陷腹中，不能拔出，且如被桎梏，痛苦备至，即使用长枪利刃刺之，亦不能损其毫发。此布袋功阴阳互用刚柔相济，较诸铁牛功等之专以阳刚之劲为尚者，诚不可以同日而语矣。然而练成此功，亦须费十年苦行也。形意大家尚云祥，就能忍气受拳及棍棒击刺，且能敛气吸拳，殊可贵也。

七十、观音掌

观音掌，又名斩魔剑，为柔功外壮，属阴柔之劲。练腕侧一部之法也，与拳法中之斫手相同。

练习之法，先以手在木具上，作侧掌势时时下砍，待至每一砍手，木上即陷作深痕为度，则易木具而砍石。石坚难破，练习一二年

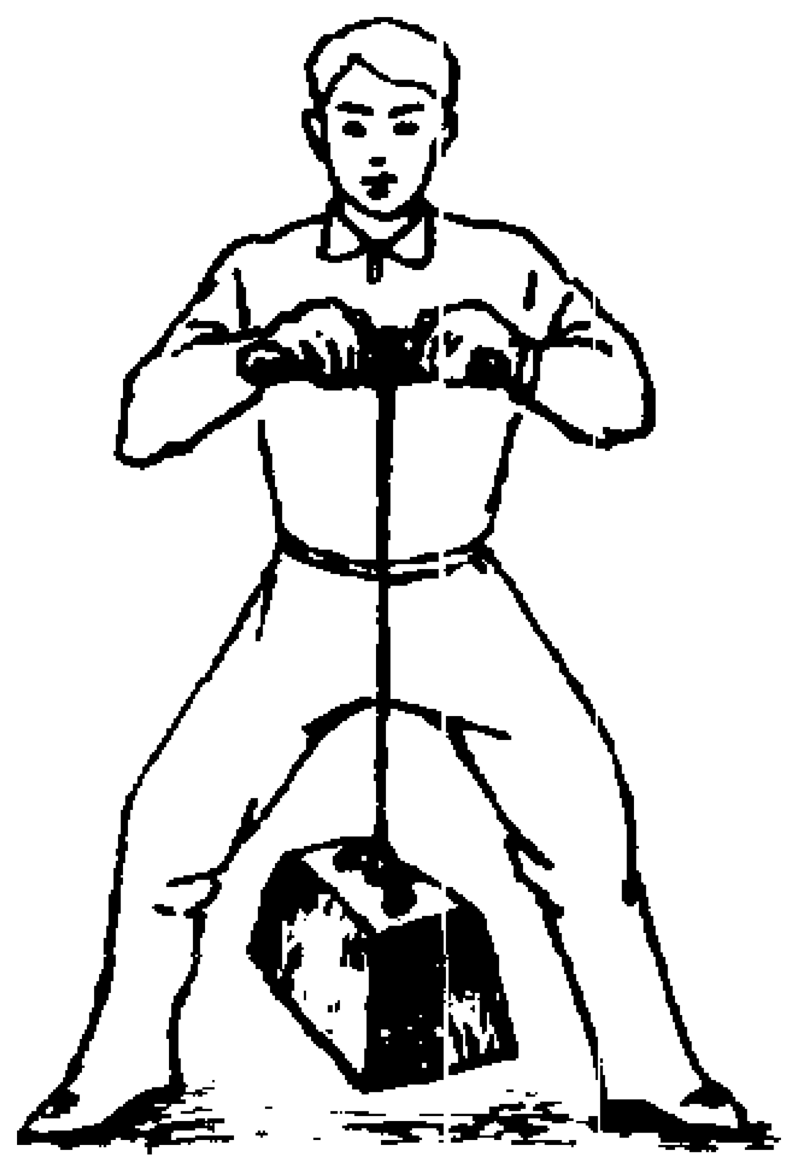


后，手砍石即有小石片飞下，如被锤凿者然。此犹不足言成功也，必至手砍之后，深陷如切，而切痕之四周，依然如旧，无丝毫损伤而后可。然后再以深盘满贮铁屑，厚约盈尺，亦按时以掌砍之，初时掌砍下，而铁屑分开，及至手掌提起之后，则铁屑仍合聚如前。练之日久，掌下铁屑向两旁排开，虽提掌亦不复聚拢，终至于掌一下砍，铁屑竟向两旁飞出寸许，中间划然如刀切，即盘底亦不复有一屑存在。若举掌连砍之，可将满盘铁屑分为若干块，如用刀砍豆腐，平滑均匀，整齐有致，至此而观音掌之功夫，已登峰造极矣。掌可代刃，着人无幸免者。而练此掌之一手，亦如马鞍功、朱砂掌等，不复能作他用矣。

七十一、上罐功

上罐功，为硬功外壮，属阳刚之劲。练习两臂悬劲之法，而兼及两手之握力者也。

用双耳小坛一个，以短绳系于其两耳，更用一长约三四尺



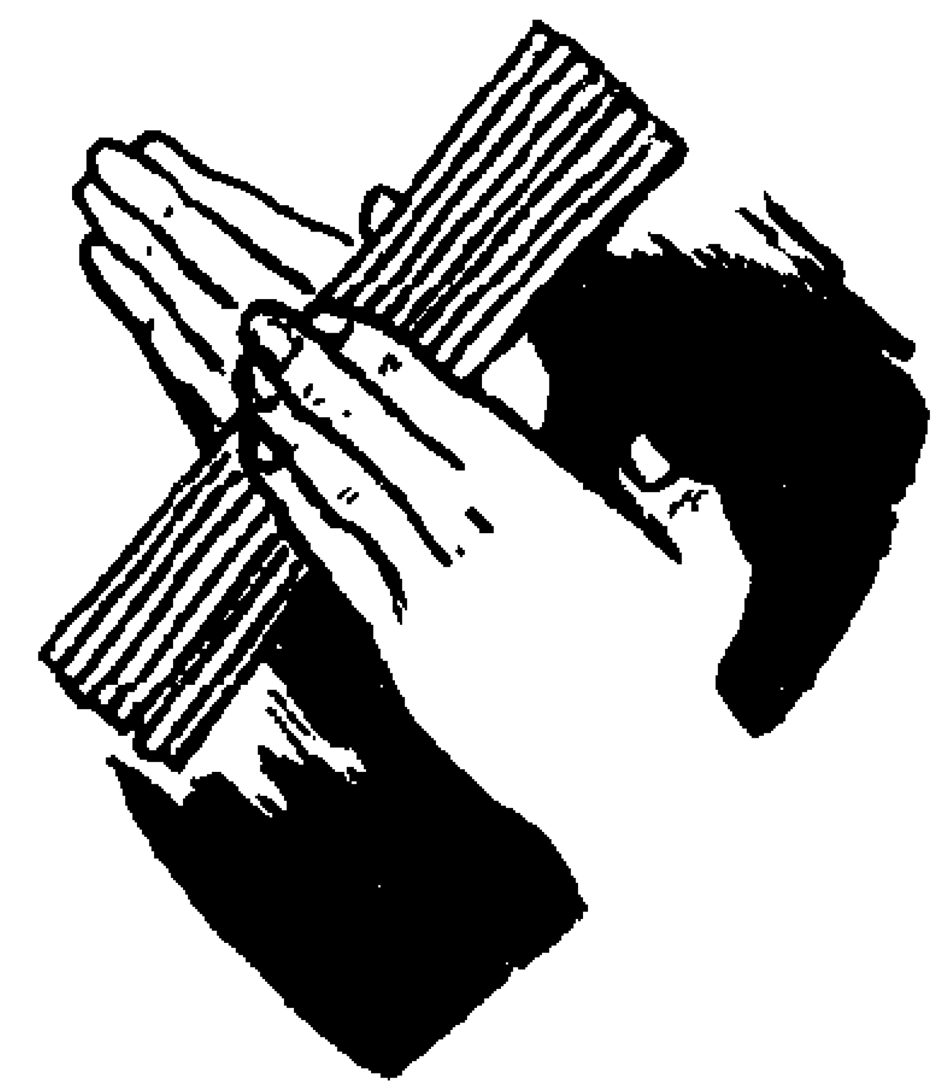
棉绳，一端系于绳之居中，其另一端，则系于一圆木之上，木长约一尺二寸，粗约一握，以枣木制为佳。木外廓宜有棱，不宜平正。在木之正中处，钻一对穿之小洞，绳头即在洞中穿过，然后紧缚木上，小坛之重，约六七斤，以铁沙三数斤贮其中，初练时连坛不得过十斤。练习者站骑马步，上身挺直，两手各握圆木之一端，将坛悬空提起，至肘平于肩为度。此时小臂坚直，略前斜，虎口相对，掌心向外，提起之后，待坛宕定，两手即分死活把，将木渐渐向内转旋，使棉绳渐渐缠绕于圆木之中部，坛亦随之上升，直至坛平于胸，略停顿片时，更缓缓放下，如此升降三十次而功毕。每日晨夕行一次，练习三月之后，坛中加沙三两，行时增加五次，依然练习三月，更加铁沙半斤。以后每练三月，加铁沙一次，所加之分量，须按时递加，加至连坛足三十斤时，其人之悬功与握力，足以惊人矣。此功若能立于极高之桩上，而将棉绳放长至五尺以上行之，则功效更为迅速。此功为少林寺嫡派，北人习之者为多。

自始至终，亦须三年以上，始克有成。功成之后，无论若何坚牢之物，但举手握而旋转之，无不立毁，用以扭敌人之臂。亦自应手而脱，最为相宜，盖亦杀手功夫之一种也。

七十二、合盘掌

合盘掌，又名金龙手，与拳法中之搓切手相同。但彼为攻御之法，此乃制服之一种功夫耳，为硬功外壮，属阳刚之劲。

练法亦颇简单，初时用竹筷三十枝须方形，集为一束，两



端用细丝线缚数匝，必使竹筷之中间毫无空隙，紧紧相轧，丝毫不能移动，若一时不易扎紧，可于空隙中，再将竹筷增加排入之，然后用两手各握一端，向相对处旋转，如右手向内用力旋转，左手则向外用力旋转是也。至力尽时，略事休息，然后再用两掌持紧，夹筷之中部竭力搓擦之，日行若干度，先时筷固紧束，丝毫不能动转，及一二年后，则功效渐著，旋时能扭之使斜曲，搓擦之则亦能移动，再易竹筷为铁筷。如法练习之，亦一二年之久，则拇指粗之铁筷已细不盈小指，而长度则增加一倍以上，千日之功，至此完全成功。以后无论遇何物，举手一搓，立时粉碎，纵铁石工坚，亦不能与之相抗，遑论乎我人血肉之躯矣。

江南大侠蒋观园之笔记中所载，搓树作薪，折竹成帚，手指粗细之铁绳，可举手一搓绞而当门用以代锁。想即练习此功，有以致之也。俗语“只要功夫深，铁棒磨成针”正是这个道理。

附秘方：

川乌二钱，草乌二钱，乳香二钱，没药二钱，灵仙二钱，木瓜二钱，红花二钱，当归二钱，虎骨二钱，蓁艽二钱，神曲二钱，赤芍二钱，牛膝二钱，申姜二钱，元胡索二钱，紫石英二钱，地荔子一两，落得打一两。

以上十八味煎水洗手，练功后先摩擦后洗，用醋五碗水五碗，熬至七碗，每日汤洗，用三次另煎。

附：五雷掌

一、重手法

五雷掌又名虎爪手、重手法、大力法，为南派手上功夫之一。属阳刚之劲，令人心悸。为江南常州大侠甘风池所熟习。练习之法，亦须仰仗药力，用三十味药，加白醋、白盐各十斤，煎一炷香，将药渣倾出，捣烂后拌以铁沙，数量与醋盐相等，用厚布盛好，平铺坚实木凳上，晨昏用手拍打，一百日即可应用。拍打一年，大功已成。为防止误伤，可习左手为宜。切忌房事及欲念。

重手法练手秘方

前虎掌一付，黄荆子二钱，血竭五分，生半夏三钱，油松节五钱，茜草根三钱，石菖蒲二钱，自然铜二钱，仓圭耳二钱，五加皮五钱，核桃皮三钱，沙木皮五钱，杜仲二钱，川石斜三钱，荆芥一钱，白蚤子一钱，甘草二钱，大刀根五钱，青木香三钱，鹏爪二付，海桐皮二钱，白鲜二钱，防风二钱，乳香二钱（去油），仙鹤草四钱，熟地二钱（去油），红花二钱，狼牙虎刺一钱，醋煨研末紫菀茸二钱，死兒穿二钱，千年健二钱，当归身二钱，蛇胆1个。

练后须以外壮秘方洗之，以舒筋活血，增力壮劲。

外壮秘方

川乌二钱，草乌二钱，乳草二钱，木瓜二钱，红花二钱，没药二钱，灵仙二钱，当归二钱，虎骨二钱，蓁艽二钱，神曲二钱，赤芍二钱，牛膝二钱，申姜二钱，元胡索二钱，紫石英二钱，地荔一两，落得打一两。

以上18味药，煎水洗手，练后须先以两手互相摩擦，然后再洗，并须于练功前服内壮药，以期收内外并进之效。

内壮神效打虎丹秘方

松参一两，鹿茸一两，木瓜四两，木香二两，附子二两，远志二两，朱砂二两，牛膝二两，白蒺藜二两，肉苁蓉二两，巴戟二两，川乌二两，白茯苓二两，杜仲二两，天冬二两，麦冬二两，枣仁二两，砂仁二两，蛇床子二两。

以上19味药，研为细末，炼为水丸，每服二两，黄酒送下。

二、大力法

练习者用大号日历牌一份，用铁钉挂于坚实墙壁上，由正月初一起，每日早晚以两拳互换，向日历击之，至疲劳为止，姿势手法不拘。其初纸厚，击之扑扑有声，渐渐则纸薄力增，最后只余纸牌一张，击之铮然有声，盖日日击之，而日历日日撕之，其纸渐薄，其抗力渐增。抗力增则皮肤筋骨坚实，拳掌指利，力量雄厚，而气随力注，进退有序，以拳掌指击人，无不应手而扑倒。

第二篇

点穴术



技击之术，由来久矣。在古代人皇氏创始之时，便依星斗银河之象，沙虫猿鸟之形，据其部位，仿其动作，而演为拳勇。由是推进，复经轩辕皇帝造兵器，于是及于刀剑殳挺挝之属，以开后世武术之风。

自此以后，技击之法日益繁，门户之见于焉生，矜奇眩异，各极共变，于是稍会皮毛者，可借新奇面自掩，得其真传者，视等珍贵而自秘，如此迁延数千百年而至于今日，欲求古风之不失其真者，亦云难矣。

今之言技击者，厥惟两派四门，两派者何？少林，武当也。四门者何？三皇、形意、八卦、言门是也。考两派四门之历史，则三皇门为悠久。少林派之祖师为六祖达摩禅师，达摩禅师之入中土，在梁武帝大通丁未之秋。武当派之祖师为张三丰，张三丰生于宋代徽宗之朝。三皇门(今世通称人祖门，又曰人字门，)之祖师为人皇氏。形意门之祖师为姬际可。八卦门之祖师为董海川。言门之祖师为辰州言。

其间相去者数千百十年不等，若考其武术之精奥，各有所长。若考其渊源，则不出人皇氏及黄帝首创兴起之遗意也，而保存中国固有之国粹。推阐发幽，以至于今日，不至完全失传者。

两派四门之功也，正无分轩轾。今之人也，每谈武事，必曰少林为外家，武当为内家。外家主刚，内家主柔。其实少林

亦有阴柔之处，武当亦旬阳刚之劲。必强分之，则无异于读书人之别孔孟也。

三皇为古传之秘，言门为南拳之精，形意为内经之艺，八卦为刚柔之学也。其实，中国武术者，含阴阳造化之机，且刚柔并济之道，虚实攻守之学，杀人育人之术，始足以致实用。否则从百炼之刚，亦必有折损之时，绕指之柔，亦难有舒展之望。

观乎少林七十二艺及各种武技，可为证也。昔日少林巨子鲁人孙通，体瘦如枯蜡，临风而却步，若不胜衣者，而数十壮夫困之，不能折，但骈中食二指，遥向壮夫作指点状，众皆呆立，不能转动声息。有识其法曰，此点穴术也。率众叩求之，并叩其法所自传。孙笑曰，老夫居少林寺者十余年，而得其薄技，向不敢辱人，子等处身乡里，而不务农田，粗知举手投足之法，即自号拳勇，盛气凌人，幸遇我也，否则汝辈殆矣，乃一一救之苏。

众于是知点穴之法，实传自少林矣。孙通为鲁之泰安人，初精猊猔艺(即今之秘宗拳)及八卦奇门枪，后居少林十余年，遂精“点穴术、卸骨法、擒拿法、按导法和少林七十二艺铁腿功”。生于清雍正间，江湖人称铁腿孙通，又号万能手。后迁居沧州，传孙家壮赛胜英陈善。

陈善传其子卸骨匠陈广智，陈广智传其子大枪陈玉山，至今陈玉山之子陈凤魁等，仍能传其衣钵。陈善之弟子，有姜廷举者，得陈师之真传。姜廷举传姜泰和，姜泰和传姜容樵，故至今沧邑一带，点穴术能者尚多。

点穴术者，在武术为功夫，在功夫为软功，在技击为杀手。盖软者柔也，于以可证少林固亦有柔功也。惟点穴术一法，其理极精，其练极难，善此者又互相秘珍而不肯外传。故至今

日，能此者，已如凤毛麟角，不可多得其人。习武术者，亦仅能举其名，而不能详其法，是亦甚可惜也。后学尝不揣谫劣，而考点穴之理，知此法非但为制人之技艺，抑且与医学极有关系。如针灸之术，又所谓八法神针，亦足以救人之危急，其理甚邃，非精心研求不能通，宜非彼纠纠桓桓之辈，专以力为能事者所可知矣。夫人身一太极也，阴阳既分，五行自判，于是乎有生克运化之机矣，人之所恃以生者，惟气与血，气血调和，则生机逢勃，欣欣向荣。气血失调，则死机潜伏，垂垂欲绝。其自然之运化，生老病死之所系，姑可存而不论，至壮健之人，有时因外部之伤损，而致气血失调，亦足致病死。以点穴之法，而使人不能转动声息者，即此类也。夫气之与血，为人生养命之源，循行全身，无时或息，而其经行之道，亦有一定之规程，经行之时，亦有一定之秩序，丝毫不爽。

人身十二经、四脉、二跻、二维、三百七十九穴，或曰三百六十五穴。在一周时间，气血必经行之度，其经行则以十二时为准，某时气血之头属某经，而注于某穴，连带及于其他若干穴，亦有一定。

十二时所主之穴道，其歌曰，“子时人中穴，丑时天庭穴，寅时齐空穴，卯时大杼穴，辰时太阳穴，巳时上仓穴，午时脉腕穴，未时七坎穴，申时丹田穴，酉时白海穴，戌时下阴穴，亥时涌泉穴。”吾人如能悟也，但依时辰而计其血头之所在，施其点按之术，指触是穴，其穴立闭，气血循行之道，因而阻塞气血之头，亦必因之而停。于是穴不复能循行如旧，则四肢百脉，受其牵制，驯至四肢萎疲，不能转动，哑口结舌，不能声息，非从对位之穴，施以手法，使被闭之穴启开，决难复原，此其理亦颇明显，稍觉繁复耳。

人身各穴，属于十二经、四脉、二跻、二维。经脉外之奇

穴,有大小生死之分。大穴一百零八,其中麻穴七十有二,死穴三十有六,小穴二百七十一,主晕者七十有二。此外奇穴,或主哑,或主萎顿,虽不足以制人死命,亦可以使敌暂时失其抵抗。知乎此,则点穴术尽矣。

就上述各种言之,点穴术,亦非至难之学,而尽人能意会得之者。何以时至今日,习武者但能举其名,而不能详其法耶,此则非点穴之难,实由于习武者之舍本求末,或教人者故步自封之故也。

武技功夫,在表面上观之是争强好勇之道。其实就根本上言之,其要旨皆在于锻炼其体魄,使身健寿永,种强国兴,遇有外侮,则可借以自卫。故古君子之言曰,"学技击者,尚德不尚力"。力虽足以折人,而人未必因而心悦诚服,惟德是务,力虽逊于人,而人必帖然,此不易之理,盖即武德也。又曰,"能杀人者,必能生人",盖武功之精者,一举手即足制强敌之死命;而于垂危之人则略施手法,可以复苏。若但能杀人,而不能活人者,则谓之死手,无可取也。故练功学技必先治生人之道,然则人生之道将奈何?曰,惟有精求点穴术而已,夫以技杀人者,惟有劳伤,而劳伤之治法,则完全在经脉穴道。

阅殷德魁老师著"伤科秘诀"有云,"治伤非难,勘穴惟难,用药非艰,对症惟艰"。盖治伤者必先认定其所伤之处,究属何伤,究属何穴,然后依其所在而定治法,或用手法而治其外表,或用药物而医其内伤,则药到病除,着手成春,否则妄施手法,妄投药石,而欲救人于垂危是必不可得也。

练功学技者,无论欲制人、欲拯人,他法可以不知,而点穴卸骨之道,却不容不知。且点穴术较卸骨法更为经巧,惟点穴一术,在古之习技,固无不知,日后以自私自利之故,传至今日,几至失传。而今日国术家,亦以死手为多,盖精于点打之

术而疏于救治之法也，即以治伤为号召者，亦多略识骨骼筋骸，略备成药，非能完全了然也。点穴之道，既出以应敌，作防身远祸之具，退而以此法治人疾病，亦救世济人之艺也。否则徒恃气血之勇，以凌暴于众，但能伤人，不能医人；但能杀人，不能活人，闯祸肇灾非但法律所不容，即天道亦所必诛也，实为取死之道，殊不愿闻也。点穴术之渊源及意义，既如上述。

第一章　点穴歌诀

一、古传点穴歌

歌曰：

人身之血有一头，日夜行走不停留，
遇时遇穴如伤损，一切不治命要休。
子时走在心窝穴，丑时须向涌泉求，
对口是寅山根卯，辰到天平巳凤头。
午时却与中脘会，左右命宫分在未，
凤尾属申封门酉，丹肾俱为戌时位。
六宫直等亥时来，不教乱搏斯为贵。

歌曰：

寅时气血注于肺，卯时大肠辰时胃。
巳脾午心未小肠，膀胱申注肾酉注。
戌时包络亥三焦，子胆丑肝各定位。

歌曰：

子踝丑腰寅在目，卯面寅头巳手热，
午胸未腹申在心，酉背戌项亥股际。

二、点穴歌诀

歌曰

天门晕在地，尾子不还乡。
两肋丢开手，腰眼笑杀人。
太阳并脑后，倏忽命归阴。
断梁无接骨，膝下急亡身。

歌曰

上止天庭二太阳，气口血海四柔膛。
耳后受伤均不治，伤胎鱼笠即时亡。
前后二心并外肾，鱼睛目定甚张忙。
肋梢插手艰于治，肾俞丹田最难当。
夹脊断时休下药，正腰一笑立身亡。
伤人二乳及胸膛，百人百死到泉乡。
出气不收无药石，翻肚吐粪见阎王。
腮门髓出阴阳混，君则何须觅妙方。

三、穴道歌诀

人头顶心名百会穴，两额角为太阳太阴，两耳背为洪堂，两颊腮为挂斤牙角，喉结左右为气食二贯，肩下为肩窝，窝下侧旁相连为筋池，乳上骑缝一根筋是命脉，乳下一根筋为玄机，乳下第二腨肋下为锁心，锁心下捉肋腔心，腔心穴下为提命，提命穴下是肺苗，肺苗穴下为吊筋，吊筋穴下为攒心，攒心穴下是贴肺穴，心窝上为痰凸，心窝下左旁为胆疸，胆疸穴下

是血阻,血阻穴下是提命,提命穴下是斩命穴,右边肩窝下侧旁相连为筋脉,左边同。右边乳上为脉宗,乳下为囊肉穴,囊肉下为血胚穴,血胚下是肺经,肺经穴连肝经,肝经穴下是心瓣,心瓣穴下为归阴,归阴穴下是游魂穴,心窝下胆疽穴下,偏右旁下为幽囚穴,幽囚穴下为血崩,血崩穴下是幽关,脐顶上为食结,脐下为反肚,脐偏左为气隔,脐偏右为血隔。气隔下是血仓,血隔下是气海。右如痰宁,左为食仓,左右肚角为海角,阴子肾囊下为海底,左脚腿贴骨筋宗,右腿为贴筋浮筋,沉疴左右同,脚魁为血膝,左右小脚膀肚为血池,足面为脉筋,食仓痰宁穴在小肚两角,略上三分为空堂,为锁腰,左颊肋下为气隅池,右颊肋下为血隔池,手股曲窝为筋缩捉筋,正面背面酌看法,明堂各大穴导俱列。

四、点穴阐奥

人身三百六十五骨节,七十二麻窍,三十六死穴。若论拿法,七十二把擒拿,三十六巧打。论点法,只有一百零八穴,内有三十六道穴眼(即点穴术三十六穴道)。可以绝气而亡命者,论闭血绝气之喻,似梦地作惊、似悟道心醒、似皮不意火燃寒漫,胜理战疏。想情景急快猛,原来真气法浓,震雷迅发,离火焰烘之俗子悟元中窍,去却另寻那得醒,著人肌肤,空刚莫离形也。而采人骨髓也,截断营卫,则在乎气之所至,专有不能疼,然疼则不通,理应然也。能隔断气血之道路,使不接续,拥塞气血,不得流通,理应然也。可使分骨绝筋,毙命于顷刻,噫,气之为用大矣哉。但明其所俱,知其所发,神其所用,及能入窍。如射箭中得其正,形体不偏不斜,聚气凝神,气一冲而无不中也。放气发炮三燃火,如箭之离弦,赳然而至。若熟玩

其词，自然得之于心，应之于手，切勿作闲语看也。以上所述言浅而意深，足能包括点穴放穴之至理，愿得于心而施诸人，必自己实地领教，方不谬也。

五、气息解

一气之运行，出入于身中。一时凡一千一百四十五息，一昼夜计一万三千七百四十息。至人之息，以踵存于至深潇点之中，气钱无间，绵匕为存，寂然不动，与道同体，若盛气哭号，扬声呼诵，吹笛长歌，多言伤气，皆非养生之道。凡存心中有日像大如钱，在心中出色有光芒，徒心中上出喉至齿，此间即不出起回环胃中。如此长久临目，存见心中，胃中分明吐气汔咽液三十九遍止。

第二章　经脉与穴道

一、十二经

一手太阴肺经，二手阳明大肠经，三足太阴脾经，四足阳明胃经，五手太阴心经，六足少阴肾经，七手太阳小肠经，八足太阳膀胱经，九手厥阴心包络经，十足厥阴肝经，十一手少阳三焦经，十二足少阳胆经。

二、四脉

一督脉，二任脉，三动脉，四带脉。

三、二跻

一阳跻，二阴跻。

四、二维

一阳维，二阴维。

五、经脉外之奇穴

（略）

六、三百七十九穴

少商穴，鱼际穴，大渊穴，经渠穴，列缺穴，孔最穴，尺泽穴，侠白穴，天府穴，云门穴，中府穴，商阳穴，二间穴，三间穴，合谷穴，阳豁穴，偏坠穴，温留穴，下廉穴，上廉穴，三里穴，曲穴池，肘胶穴，五里穴，臂陷穴，肩髀穴，巨骨穴，天鼎穴，扶突穴，天豁穴，迎香穴，隐白穴，大都穴，太白穴，公孙穴，商邱穴，三阴焦穴，漏谷穴，地机穴，阴陵泉穴，血海穴，箕门穴，冲门穴，府舍穴，腹结穴，大横穴，腹哀穴，食窦穴，天豁穴，胸乡穴，周荣穴，大包穴，厉兑穴，内庭穴，膈骨穴，动阳穴，解豁穴，丰隆穴，條口穴，犊鼻穴，梁邱穴，阴市穴，伏兔穴，髀关穴，气动穴，归来穴，水道穴，大巨穴，外陵穴，天枢穴，滑肉门穴，太乙穴，关门穴，梁门穴，承满穴，不容穴，乳根穴，乳中穴，应商穴，屋翳穴，庫房穴，气户穴，缺盆穴，气舍穴，水突穴，人迎穴，大迎穴，地仓穴，巨髎穴，四白穴，承泣穴，颊车穴，下关穴，头维穴，少动穴，少府穴，神门穴，阴郄穴，通里穴，灵道穴，少海穴，青灵穴，极泉穴，少泽穴，前谷穴，后豁穴，腕骨穴，阳谷穴，养老穴，正穴，小海穴，肩真穴，儒俞穴，天宗穴，秉风穴，曲垣穴，肩外俞穴，肩中俞穴，天窗穴，天容穴，颧髎穴，听官穴，涌泉穴，然谷穴，太豁穴，大钟穴，水泉穴，照海穴，复溜穴，交信穴，筑宾穴，阴谷穴，横骨穴，大赫穴，气穴穴，四满穴，中注穴，盲俞穴，商曲穴，石关穴，阴都穴，通谷穴，幽门穴，步郎穴，神封

穴,灵墟穴,神蒙穴,或中穴,腧府穴,至阴穴,束骨穴,京骨穴,金门穴,申脉穴,仆参穴,昆仑穴,跗阳穴,飞阳穴,承山穴,承筋穴,合阳穴,委中穴,浮穴,殷门穴,承扶穴,秩边穴,胞盲穴,志室穴,育门穴,胃仓穴,意舍穴,阳纲穴,魂门穴,膈关穴,议喜穴,神堂穴,魄户穴,膏盲穴,附分穴,会阳穴,下髎穴,中髎穴,次髎穴,上髎穴,日环俞穴,中旅俞穴,膀胱俞穴,小肠俞穴,关元俞穴,大肠俞穴,气海俞穴,肾俞穴,三焦俞穴,胃俞穴,脾俞穴,胆俞穴,肝俞穴,鬲俞穴,督俞穴,心俞穴,厥阴俞穴,肺俞穴,风门穴,大杼穴,天柱穴,玉枕穴,络却穴,通天穴,五处穴,承光穴,曲差穴,眉冲穴,攒竹穴,睛明穴,中冲穴,劳宫穴,大陵穴,内关穴,间使穴,郄门穴,曲泽穴,天泉穴,天地穴,液门穴,中渚穴,阳池穴,外关穴,支沟穴,会宗穴,三阳络穴,四渎穴,天芬穴,清冷渊穴,消深穴,臑会穴,肩髎穴,天蒲穴,医风穴,瘈脉穴,颅总穴,角孙穴,丝竹空穴,和髎穴,耳门穴,大敦穴,行间穴,犬动穴,中卦穴,蠡沟穴,中都穴,膝关穴,典泉穴,阴包穴,阴廉穴,章门穴,期门穴,窍阴穴,侠谿穴,地五会穴,临泣穴,卯墟穴,悬钟穴,阳辅穴,光明穴,外邱穴,阳交穴,阳陕泉穴,阳辟穴,中渎穴,风市穴,环跳穴,居髎穴,维道穴,玉枢穴,带脉穴,京门穴,日月穴,辙筋穴,渊液穴,肩井穴,风池穴,脑空穴,承灵穴,正营穴,目窗穴,阳白穴,本神穴,完骨穴,浮白穴,率谷穴,曲鬓穴,悬厘穴,悬颅穴,领厌穴,客主人穴,听会穴,瞳子髎穴,鼻柱穴,素髎穴,水沟穴,兑端穴,断交穴,额上行穴,神庭穴,上星穴,腮会穴,前顶穴,百会穴,顶后穴,后顶穴,强间穴,脑户穴,风府穴,症门穴,背脊穴,大雅穴,陶道穴,身柱穴,神道穴,灵台穴,至阳穴,筋缩穴,脊中穴,悬枢穴,命门穴,长强穴,承浆穴,廉泉穴,天督穴,璇玑穴,华盖穴,紫宫穴,玉堂穴,膻中穴,中庭穴,鸠尾穴,巨关穴,上

腕穴，中腕穴，建里穴，下腕穴，分水穴，神关穴，阴交穴，石门穴，关元穴，中极穴，曲骨穴，会阴穴，附阳穴，居髎穴，肩髃穴，臑会穴，耳尖穴，聚泉穴，金津穴，玉液穴，海泉穴，鱼腰穴，太阳穴，犬骨穴，中魁穴，八风穴，八邪穴，十宣穴，五虎穴，肘尖穴，肩柱穴，二白穴，独阴穴，内踝穴，外踝穴，兔眼穴，中泉穴，小骨穴，印堂穴，子宫穴，关门穴，反虫巢穴。

七、穴同名异解

一穴二名解

后顶穴又名交冲穴，强间穴又名大羽穴，窍阴穴又名枕骨穴，脑户穴又名合颅穴，曲鬓穴又名曲发穴，脑空穴又名颞颥穴，腮囟穴又名颅囱穴，听官穴又名所闻穴，瘈脉穴又名资脉穴，素髎穴又名面正穴，水沟穴又名人中穴，承浆穴又名悬浆穴，廉泉穴又名舌本穴，风府穴又名舌本穴，上星穴又名神堂穴，丝竹穴又名目髎穴，清明穴又名泪孔穴，巨髎穴又名巨窍穴，肩井穴又名膊井穴，渊液穴又名泉泪穴，臑会穴又名臑髎穴，大雅穴又名百劳穴，命门穴又名属累穴，风门穴又名热府穴，巨阙穴又名心募穴，期门穴又名肝募穴，肾俞穴又名高盖穴，中膂穴又名脊内俞穴，天窗穴又名窗龙穴，天鼎穴又名天顶穴，天突穴又名天瞿穴，扶突穴又名水穴，天池穴又名天会穴，人迎穴又名五会穴，缺盆穴又名天盖穴，腧府穴又名输府穴，玉堂穴又名玉英穴，神阙穴又名气念穴，四满穴又名髓府穴，腹结穴又名肠窟穴，动门穴又名上慈宫穴，气动穴又名血动穴，横骨穴又名曲端穴，辄筋穴又名神光穴，阳辅穴又名分肉穴，阴都穴又名食宫穴，水突穴又名水门穴，水分穴又名分

水穴,会阴穴又名屏翳穴,会阳穴又名利机穴,太渊穴又名太泉穴,商阳穴又名纯阳穴,二间穴又名间谷穴,三间穴又名少谷穴,合谷穴又名虎口穴,阳谿穴又名中魁穴,三里穴又名手三里穴,少动穴又名经始穴,少侮穴又名曲节穴,少泽穴又名小吉穴,天泉穴又名少泾穴,阳池穴又名通门穴,支沟穴又名飞虎穴,蠡沟穴又名交仪穴,中封穴又名中泉穴,中都穴又名中郄穴,三阳络穴又名别阳穴,阴包穴又名阴胞穴,阴交穴又名横户穴,委中穴又名血郊穴,悬钟穴又名绝骨穴,漏谷穴又名太阳络穴,地机穴又名脾舍穴,血海穴又名百虫窠穴,上廉穴又名巨虚穴,下廉穴又名巨虚穴,阴市穴又名阴鼎穴,伏兔穴又名外勾穴,太谿穴又名吕细穴,照海穴又名阴跻穴,金门穴又名梁关穴,昆仑穴又名下昆仑穴,飞扬穴又名厥阳穴,附阳穴又名付阳穴,朴参穴又名安郊穴,环跳又名穴骨血穴,甲脉穴又名阳跻穴,涌泉穴又名地冲穴。

一穴三名解

络却一名强阳又名脑盖,禾胶一名长颓又名禾穷,膻中一名暨中又名元旦,鸠尾一名尾翳又名髑骬,客主人一名上关又名客主,童子一名前关又名太阳,肩髃一名中肩又名偏骨,脊中一名神宗又名脊俞,颊车一名机关又名曲牙,听会一名听河又名机关,上脘一名上管又名胃脘,中肋一名太仓又名胃募,气海一名脖胦又名下音,血穴一名胞门又名子户,中府一名附中俞又名门募,劳宫一名乎里又名掌中,大赫一名阴篱又名阴关,长强一名气郄又名撅骨,日月一名神光又名胆募,承箸一名机肠又名真肠,温溜一名池头又名逆注,复榴一名吕肠又名伏勾,阳关一名阳陵又名关陵,阳交一名月阳又名足穷,神门一名锐中又名中都,然谷一名然骨又名龙渊。

一穴四名解

哑门一名瘖门又名舌横复名舌厌，攒竹一名始光又名光明复名员柱，关元一名丹田又名大中极复名小肠募，中极一名玉泉又名气泉复名膀胱募，天枢一名长谿又名谷门复名大肠募，京门一名气俞又名气府复名肾募；承平一名内柱又名鱼腹复名肠山，承扶一名内郄又名阴关复名皮部。

一穴五名解

百会一名三阳又名巅止复名五会再名天满。

章门一名长平又名肋髎复名季胁，再名脾募。

一穴六名解

腰俞一名背解又名腰柱复名髓孔府更名腰户。

右门一名利机又名丹田复又名精露再名命门更名三焦募。

八、同穴异解

头临泣足临泣。

头窍阴足窍阴。

腹通谷足通谷。

背阳关足阳关。

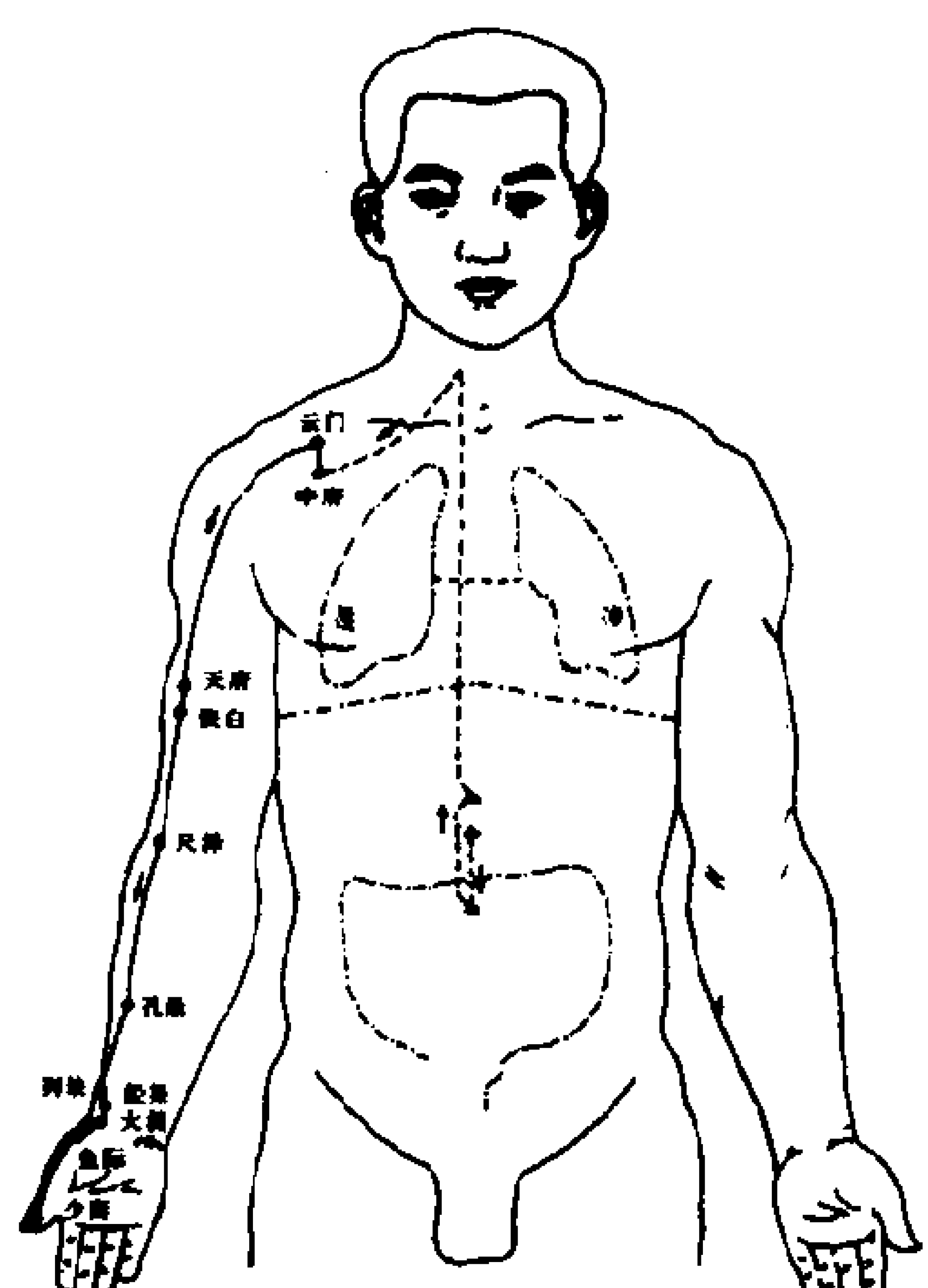
手三里足三里。

手五里足五里。

第三章　十二经脉与穴道

一、十二经脉所属穴道及其部位

1. 手太阴肺经穴道及其部位

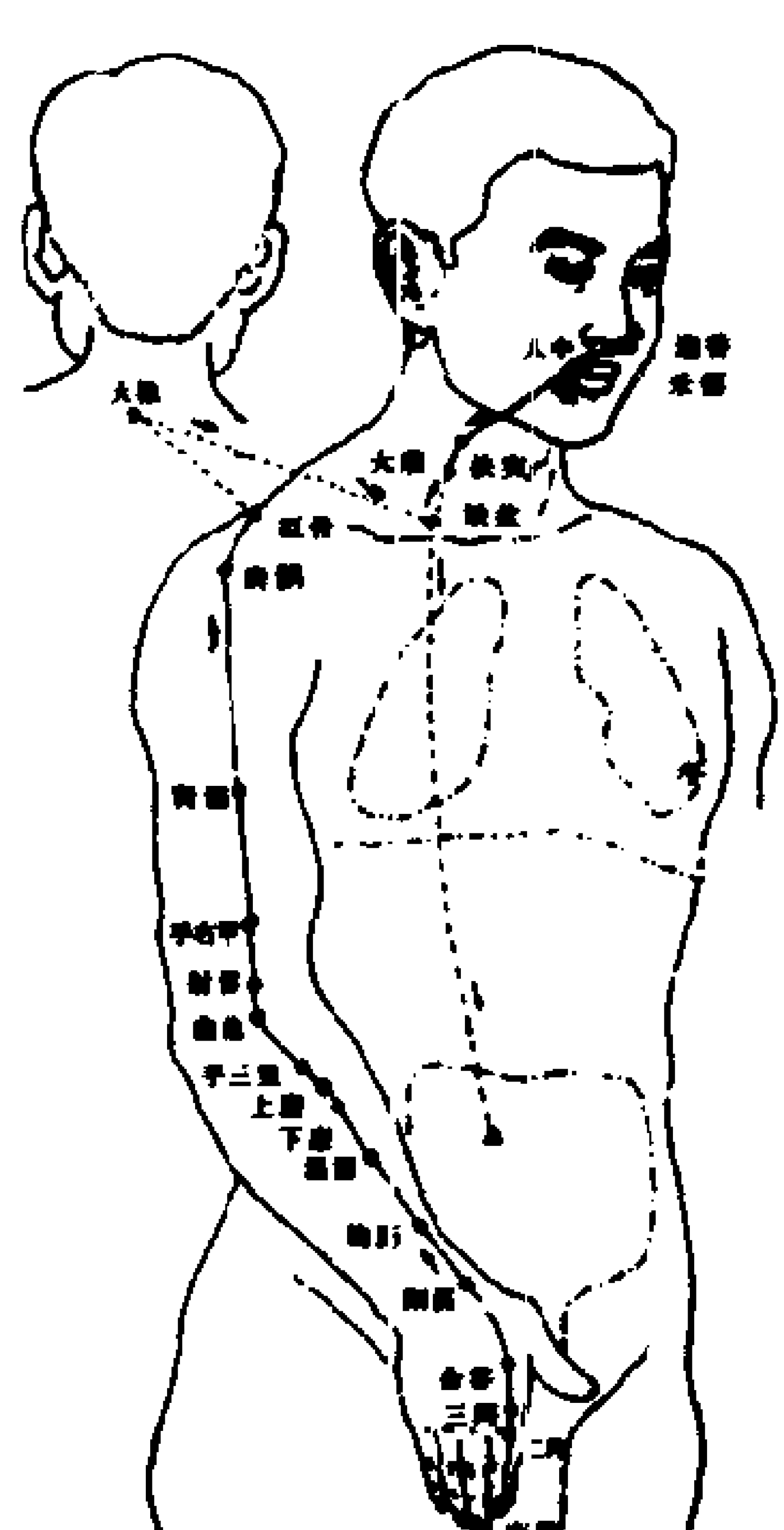


中府穴。在云门下一寸六分，乳上筋之间，动脉应手陷中，为肺气结聚之处，手足太阴二经之所会。云门穴。在巨骨下侠气户旁二寸陷中，动脉应手之处。天府穴，在腋下三寸，肝腕上五寸，动脉中，用鼻尖蘸墨屈首点之，黑到之处，即是穴门。夹白穴，在天府之下，去肘五寸之处，动脉中，尺泽穴，肘中约纹上动脉中，屈肘横纹，筋骨罅陷中，主肺水。孔最穴，在去腕上六七寸处。列缺穴，在腟侧上一寸五分，以两手次叉，食指尽处，两箸骨陷之中即是。径渠穴，在虎口动脉中，主肺之金。太渊穴，在掌系内侧，横纹头动脉中，主肺之土。鱼际穴，在大指本节后，内侧白肉陷际中，此穴又云在散脉中，主肺

之火。少商穴，大指内侧，去爪甲角韭叶，主肺之木。

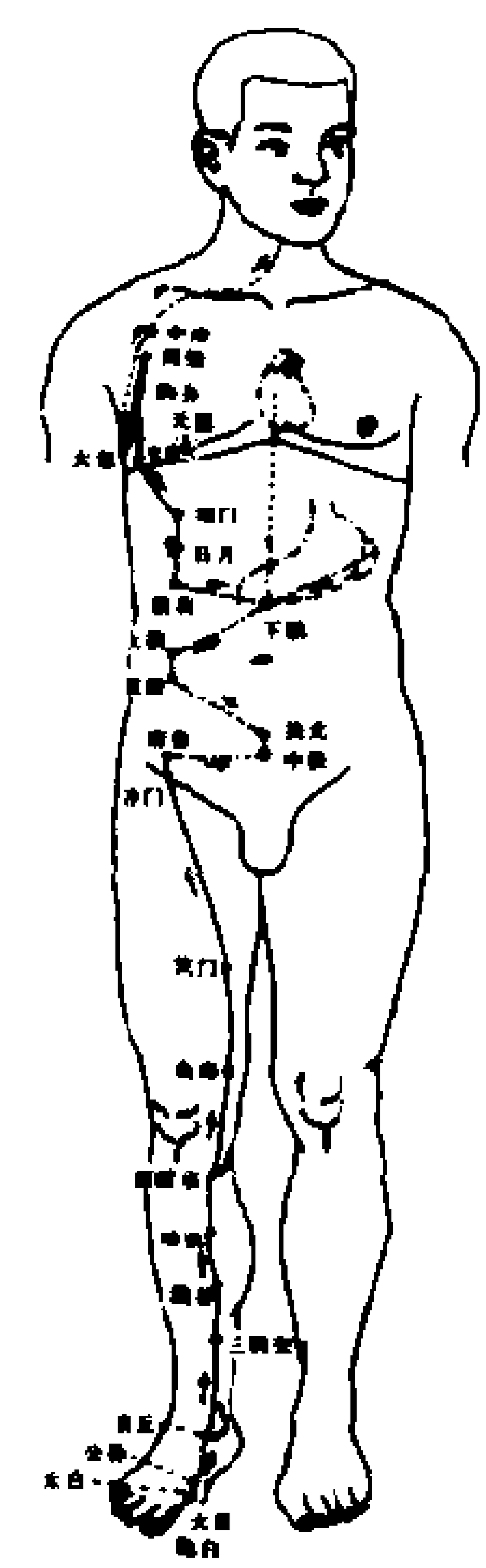
2. 手阳明大肠经穴道及其部位

商阳穴，在手大指次指内侧，去爪甲角如韭叶，主大肠之金。二间穴，在食指本节后内侧，陷中，主大肠之水。三间穴，在食指本节后内侧陷中，主大肠之木与火。合谷穴，在手大指次指歧骨间陷中，此为大肠之原穴。阳谿穴，在腕中上侧两筋陷中，主大肠之火。偏历穴，腕中后三寸，为太阳脉别走太阴者。温溜穴，在腕后五六寸之间。下廉穴，在辅骨下，去上廉一寸之处。上廉穴，在三里下一寸之处，为阳明之会。三里穴，在曲池下二寸，以指按之，肉起锐端者是。曲池穴，在肘外辅骨，屈肘横纹头陷中，以手拱胸取之，主大肠之土。肘髎穴，在大骨外廉陷中。五里穴在肘上三穴，行向里大脉中处。臂臑穴，在肘上七寸，肌肉端肩髃下一寸，两筋两骨罅陷宛宛中，举臂取之，此乃手阳明之络，手足太阳阳维之会也。肩髃穴，



膊骨头尖端上，两骨罅陷而宛宛中，举臂取之，有空，此乃手阳明阳跻之会。巨骨穴，在肩尖端，上行两叉骨罅间陷中。天鼎穴，在头缺盆上直扶突后一寸四分处。扶突穴，在气舍上一寸五分在颈当曲颊下一寸五分。迎香穴，在禾髎穴上一寸五分，在颈当曲颊下一寸，人迎后一寸五分处，仰而取之。禾髎穴，在鼻孔下，侠水沟旁五分。

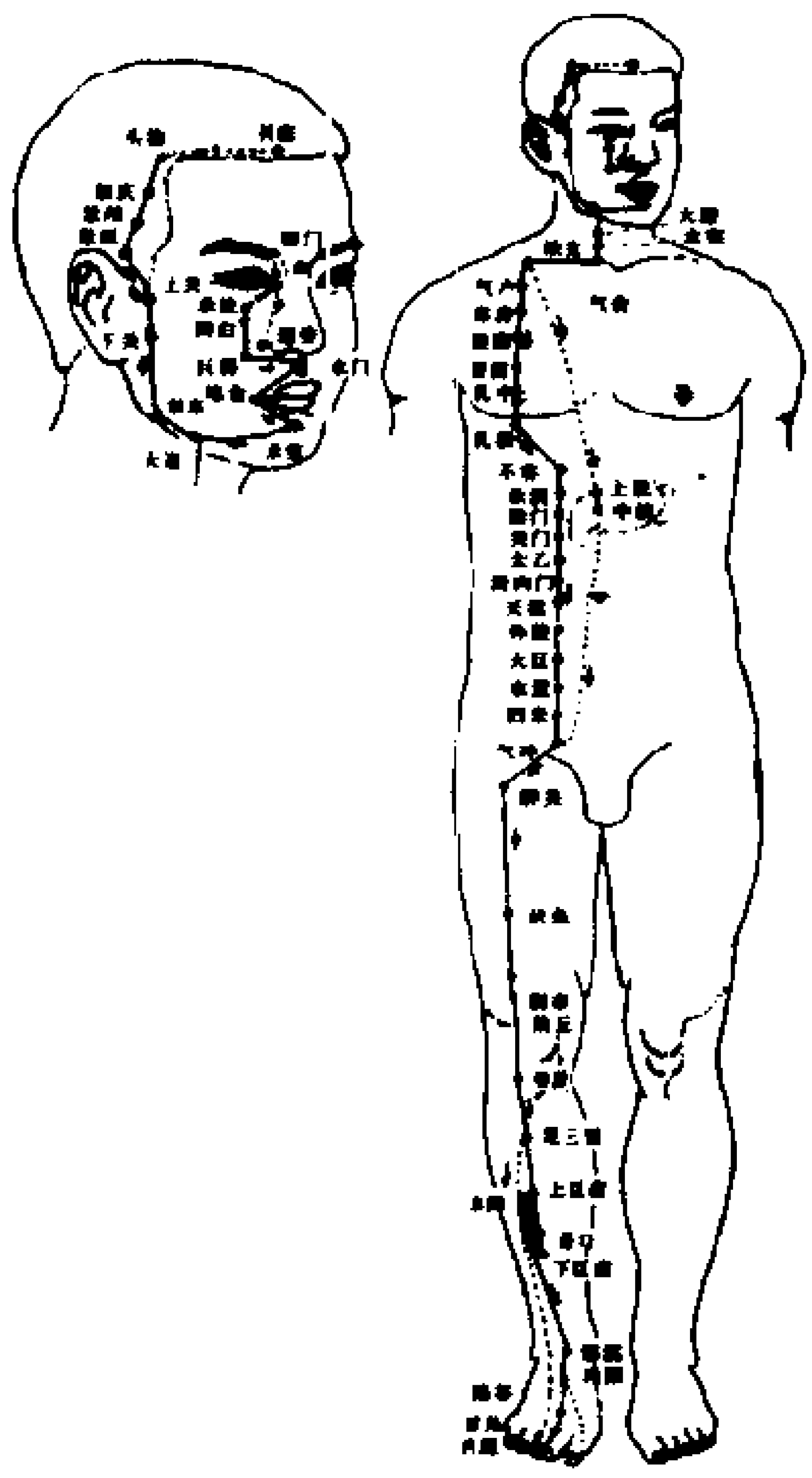
3. 足太阴脾经穴道及其部位



隐白穴，在足大指端内侧，去爪甲角如韭叶，主脾之木。大都穴，在足大指本节后，内侧陷中，骨缝赤白肉际，主脾之火。太白穴，在足大指内侧，内踝核骨下陷中，主脾之土。公孙穴，在足大指本节后一内踝，前足太阴脉络，别去阳明胃经。商邱穴在足内踝骨下，微前陷中，前有中封，后有照海，此穴居中，主脾之金。三阴交穴，在内踝上三寸，骨下陷中，为足太阴少阴厥阴之所会。漏谷穴，在内踝上六寸骨下陷中。地机穴，在膝下五寸，膝内侧辅骨下陷中。阴陵泉穴，在膝下内侧辅骨下陷中伸足取之，在膝横纹头下，主脾之水。血海穴，在膝膑上内廉白肉际二寸半处。箕门穴，在鱼腹上越筋间。冲门穴，在府舍下一寸，横骨两端，约中动脉，腹中行各四寸半。府舍穴，在腹结下二寸，去腹中行各四寸半处。腹结穴，在大横下一寸三分，去腹中行各四寸半处。大横穴，在腹哀下三寸五分，去腹中行各四寸半处。食窦穴，在天谿下一寸六分，去胸中行各六寸处。天谿穴，在胸乡下一寸六分陷中，去胸中行各六寸处。胸乡穴，在周荣下一寸六分，去胸中行各六寸处。周荣穴，在中府下一寸六分，去胸中行各六寸处。大骨穴，在渊液下三寸，为脾之大络，而统阴阳绪络者。

4. 足阳明胃经穴道及其部位

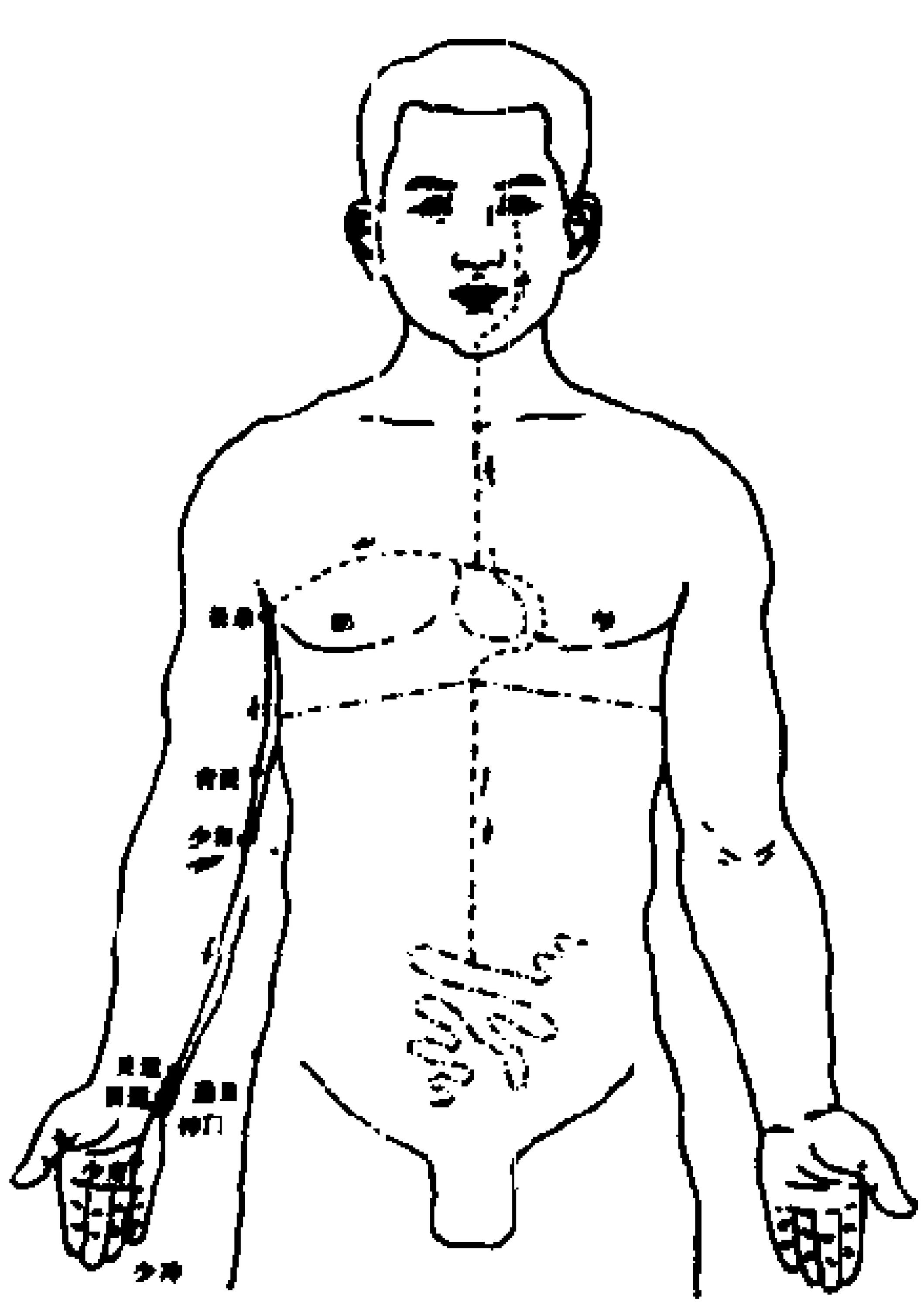
头维穴，在额角入发之际，本神旁一寸五分，神庭旁四寸五分处，为足阳明少阳之所会。下关穴，在客主人下，耳前动脉下廉，开口则空，闭口则合，亦足阳明少阳之所会焉。颊车



穴，在耳下八分，曲颊端近前陷中。承泣穴，在目下七分，直瞳子陷中。四百穴，在目下一寸，直于瞳子。巨胶穴，在侠鼻孔旁八分，直瞳子下平水沟之处。地仓穴，在侠口吻旁四寸处，外延下有动脉。大迎穴，在曲颔前一寸二分处骨陷中动脉。人迎穴，在颈大动脉应手，侠结喉两旁一寸五分处。水突穴在颈大筋前，直人迎下，气舍上三分处。气舍穴，在颈直人迎下，侠水突陷中。气户穴，在巨骨下俞府两旁，各二寸陷中，去中行各四寸。库房穴，在气户下一寸六分陷中，去中行各四寸。屋翳穴，在库房下一寸六分陷中，去中行各四寸。应窗穴，在屋翳下一寸六分陷中，去中行各四寸。乳根穴，在乳中下一寸六分，去胸中行各四寸。乳中穴，在乳之居中，即乳头之所在也。不容穴，在幽门之下，相去一寸五分，去中行各三寸。承满穴，在不容下一寸，去中行各三寸。梁门穴，在承满下一寸，去中行各三寸。关门穴，在梁门下一寸，去中行各三寸。太乙穴，在关门下一寸，去中行各三寸。滑肉门穴，在太乙下一寸，去中行各三寸。天枢穴，在盲俞距一寸，侠脐中两旁各二寸。外陵穴，在天枢下一寸，去中行各二寸。大巨穴，在外陵穴下一寸，去中行各二寸。水道穴，在大巨下三寸，去中行各二寸。归来穴，在水道下二寸，去中行各二寸。气冲穴，在归来下一寸，去中行各二寸，动脉应手宛宛中，而冲脉所起之处。髀关穴，在伏兔后交纹中。伏兔穴在膝上六寸处，（按以左右各三指按捺其上有肉起如兔状故名）。阴匝，在膝

上五寸伏兔下陷中。梁邱穴，在膝上二寸，两筋之间。犊鼻见，在膑膝下，胻骨上，侠解大筋陷中。三里穴，在膝上三寸胻骨外廉，大筋内宛宛中，两筋肉分间。上廉穴，在三里下三寸，两筋骨罅中。倏口穴，在下廉上一寸处。下廉穴，在上廉下三寸两筋骨罅中。丰隆穴，在外踝上八寸，下胻外廉陷中，足阳明络别走太阴。解谿穴，在冲阳后一寸，腕上陷中，足大指次直上，跗上陷者宛宛中。冲阳穴，在足踝上五寸去陷谷三寸骨间。陷谷穴，在足大指次指外间，本节后陷中去内庭二寸。内庭穴，在足大指次指外间陷中。厉兑穴，在足大指次指之端，去爪甲角如韭叶。

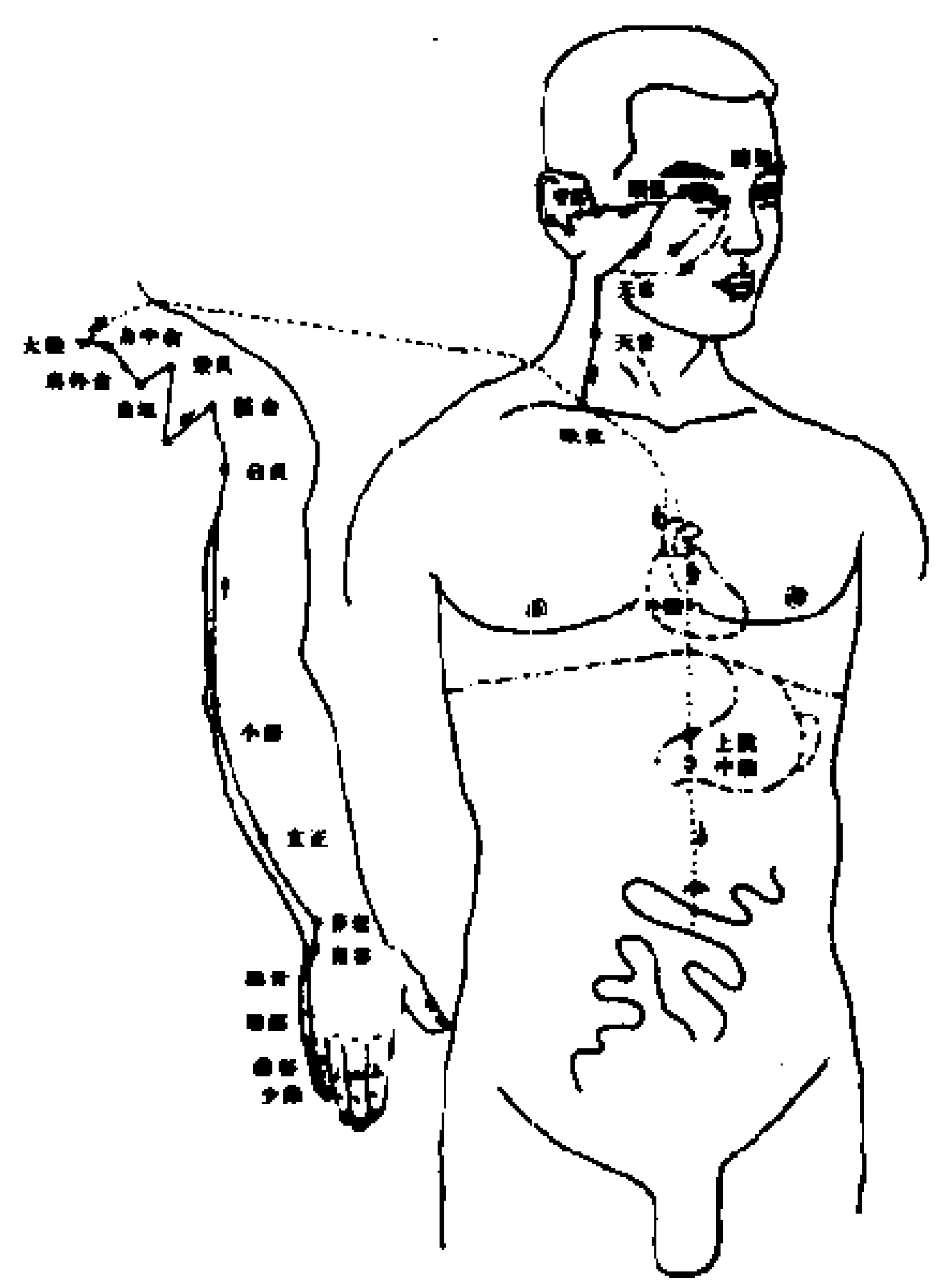
5. 手少阴心经穴道及其部位



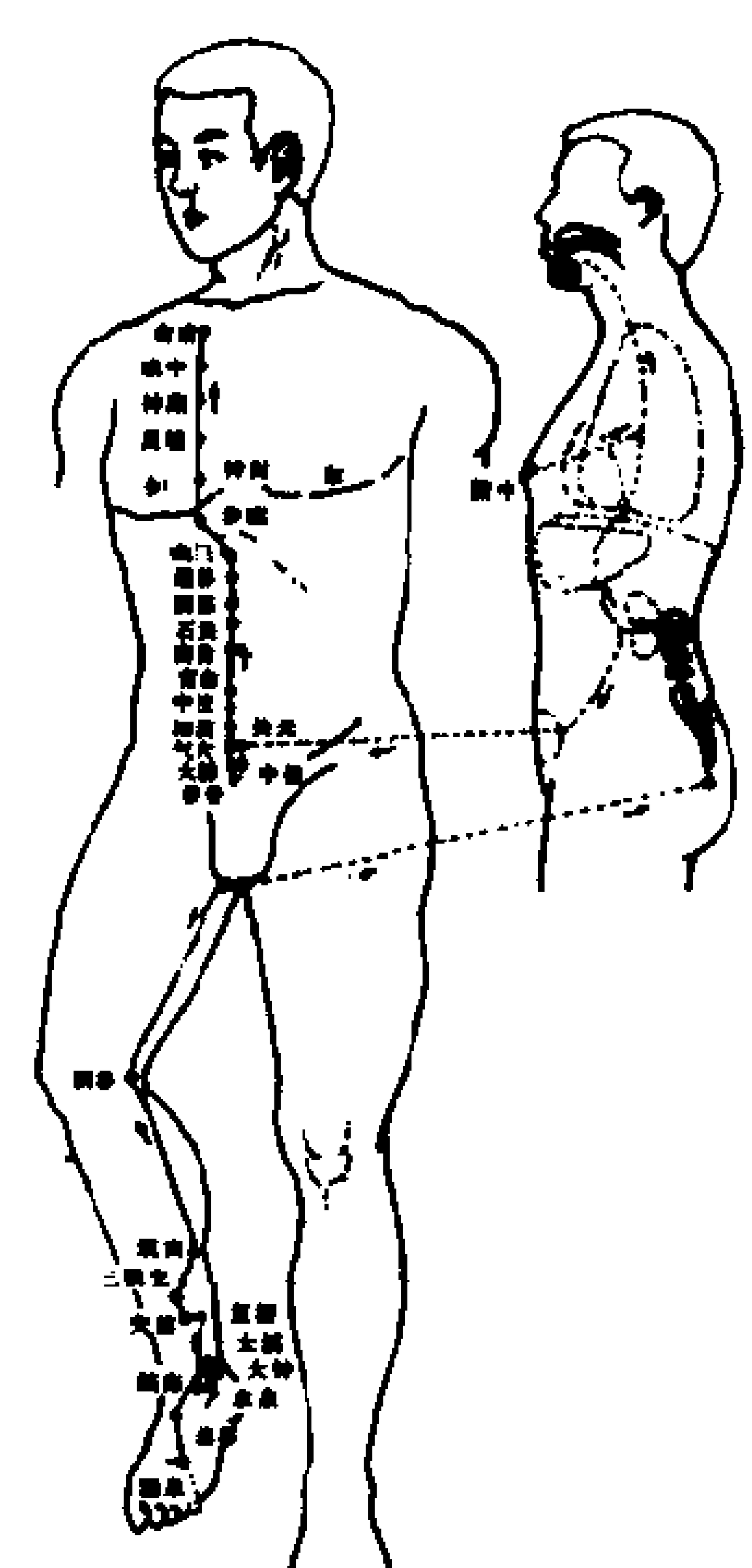
极泉穴，在臂内腋下筋间，动脉入胸处。青灵穴，在肘上三寸处。少海穴，在肘内廉泉节后，大骨外去肘端五分处。灵道穴，在掌后一寸五分处。通里穴，在掌后一寸陷中。阴郄穴，在掌后脉中，去腕五分处。神门穴，在掌后锐端骨陷中。少府穴，在手小指本节后骨缝陷中。少冲穴，在手小指内侧去爪甲如韭叶处。

6. 手太阳小肠经穴道及其部位

少泽穴，在手小指端外侧，去爪甲角下一分陷中，主小肠之金。前谷穴，在手小指外侧，本节前陷中，主小肠之水。后谿穴，在手小指外侧本节后陷中，主小肠之水。腕骨穴，在手



外侧腕前，起骨下陷中，此为小肠之原穴。阳谷穴，在手外腕中，锐骨下陷中，主小肠之火。养老穴，在穴骨前，上后一寸陷中。支正穴，在腕后五寸处。小海穴，在肘大骨外，去肘端五分陷中，主小肠之土。肩贞穴，在曲下两骨解间，髃后陷中。臑俞穴，在侠肩体后大骨下，胛上陷中。天宗穴，在秉风后，大骨陷中。秉风穴，在天体外肩上，小臂后，举臂有空处。曲垣穴，在肩中央，曲髀陷中，十四，肩外俞穴，在肩髀上廉，去脊三寸陷中。肩中俞穴，在肩髀内廉，去脊二寸陷中。天窗穴，在颈大筋间前曲颊下，扶突后，动脉应手陷中。天容穴，在耳下曲颊后。颧髎穴，在面鸠骨下廉，锐骨端陷中。听宫穴，在耳中，其浑如球，其大如赤豆，为手足少阳，手太阳三脉之会。

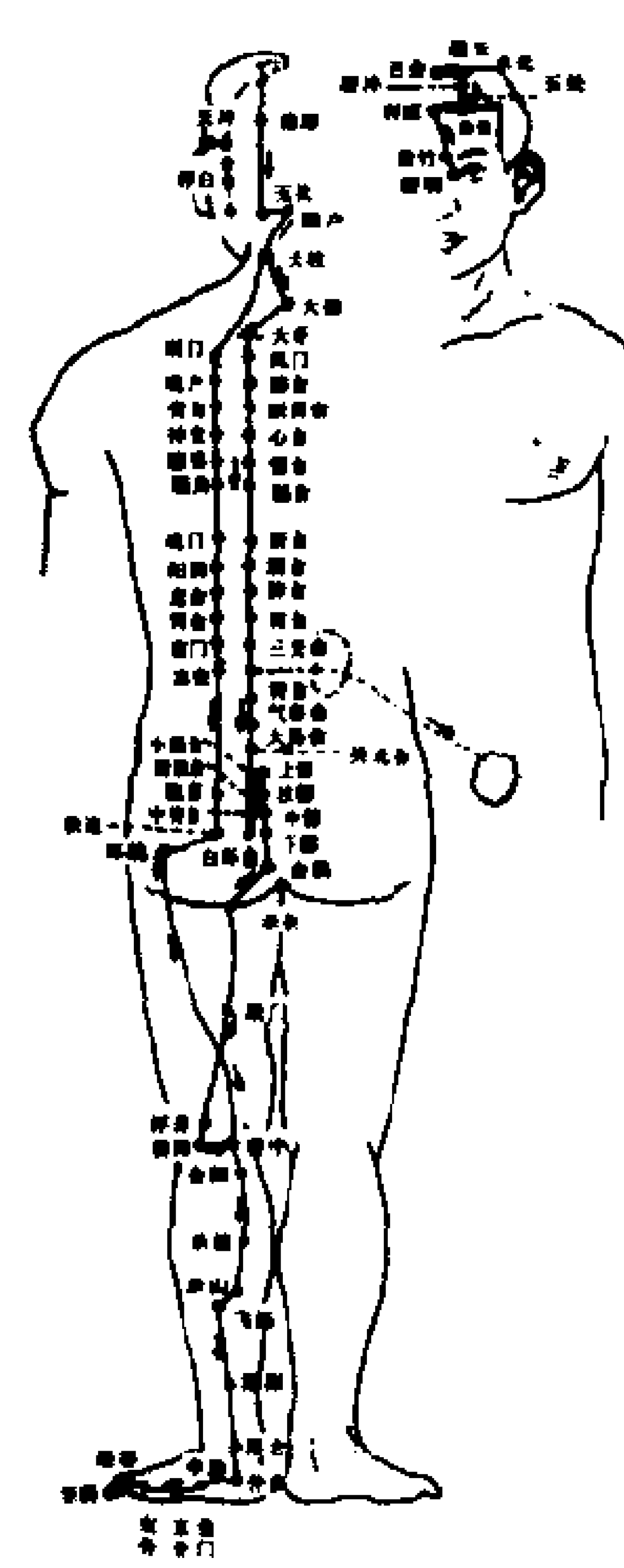


7. 足少阴肾经穴道及其部位

涌泉穴，在足心陷中，屈足卷指宛宛中，主肾之木。然谷穴，在足内，前起大骨下，陷中，主肾之火。太谿穴，在足内踝后五分，跟动骨脉陷中，主肾之土。大钟穴，在足跟后踵中，大骨上，两筋间。水泉穴，在大谿下一寸，内踝下。照海穴，在足内踝四分，前后有筋，阴跻脉生处。复溜穴，在足内躁上二寸，筋骨陷中，主肾之金。交信穴，在足内踝上二寸

处。筑宾穴，在内踝上腨分中。阴谷穴，在膝内辅骨后，大筋下，小筋上，屈膝斯得，主肾之水。横骨穴，在大赫下一寸，阴上横骨中。大赫穴，在气穴下一寸，去腹中行一寸处。气穴，在四满下一寸，去腹中行一寸处。中注穴，在商曲下一寸，去腹中行一寸处。四满穴，在中注下一寸，去腹中行一寸处。盲俞穴，在商曲下一寸，去腹中行一寸五分处。商曲穴，在石关下一寸，去腹中行一寸五分处。阴郄穴，在通谷下一寸，去腹中行一寸五分处。通谷穴，在幽门下一寸，去腹中行一寸五分处。幽门穴，在侠巨关两旁一寸五分陷中。步郎穴，在神封下一寸六分陷中，去胸中行二寸处。神封穴，他灵虚下一寸六分，陷中去胸中行二寸。灵墟穴，在神藏下一寸六分，陷中，去胸中行二寸处。神藏穴，在或中下一寸六分，去胸中行二寸处。或中穴，在俞府下，一寸六分，去胸中行二寸处。俞府穴，在气舍下，璇玑旁，二寸陷中。

8. 足太阳膀胱经穴及其部位

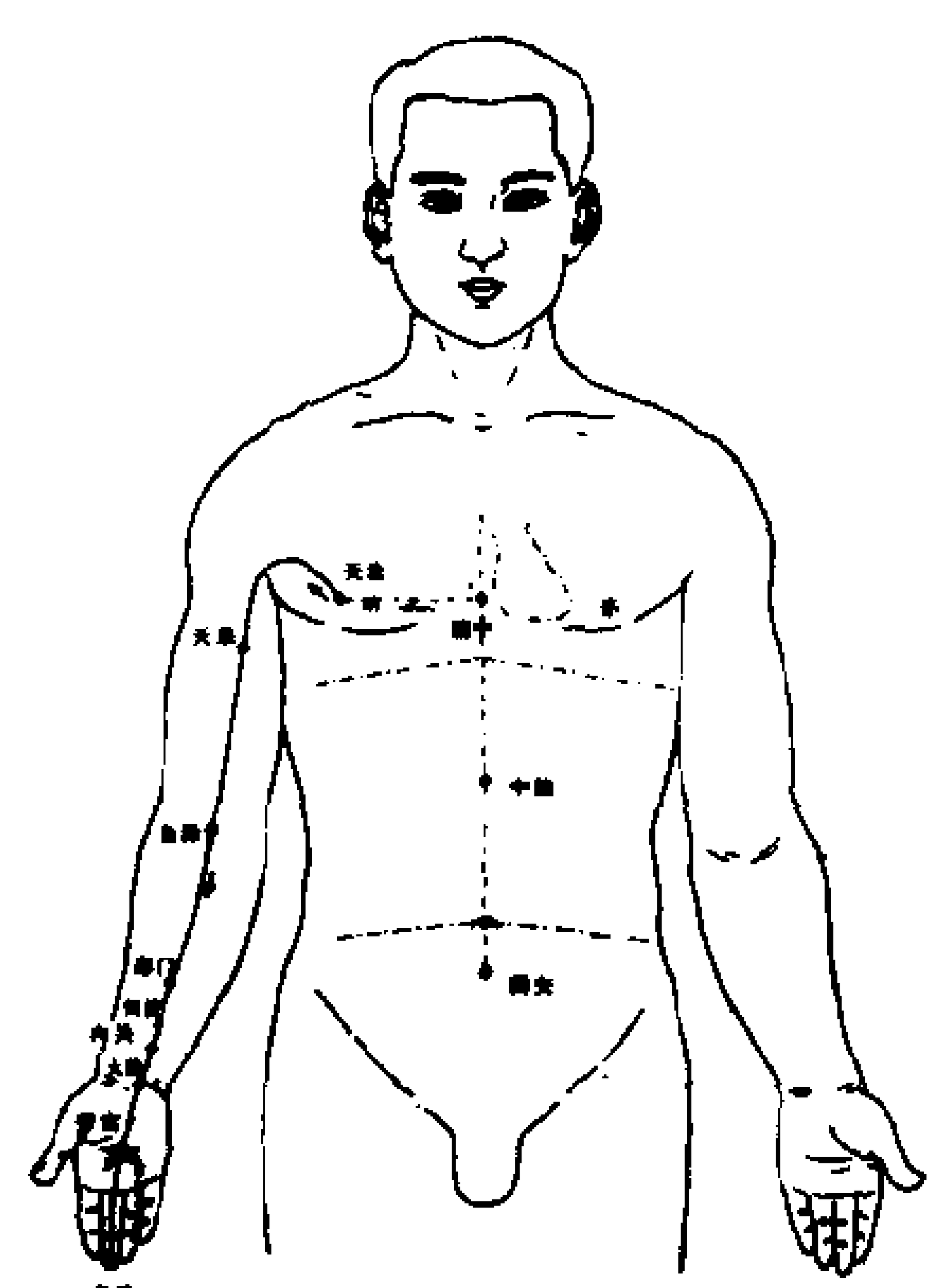


清明穴，在目内头外一分宛宛中，为手足太阳，足阳明，阴阳跻五脉之新会。攒竹穴，在两眉稍陷中。眉冲穴，在直眉头上，神庭曲差之间。曲差穴，在神庭旁一寸五分，入发之际。五处穴，在侠上星旁一寸王分处。承光穴，在五处后一寸五分处。通天穴，在承光后一寸五分处。络却穴，在通天后一寸五分处。玉枕穴，在通天后一寸五分，侠脑户旁一寸三分，起玉枕骨，上入发际二寸十。天柱穴，在侠项发际，大筋外廉陷中。大杼穴，在项后

第一椎下，两旁去脊名一寸五分陷中。风门穴，在项后第二椎下，两旁去脊各一寸五分。肺俞穴，在第三椎下两旁，离脊各一寸五分。厥阴俞穴，第四椎下两旁，离脊各一寸五分。心俞穴，在第五椎下两旁，离脊各一寸五分。督俞穴，在第六椎下两旁离脊各一寸五分。鬲俞穴，在第七椎下两旁，离脊各一寸五分。肝俞穴，第九椎下两旁，离脊各一寸五分。胃俞穴，在第十二椎下两旁，离脊各一寸五分。三焦俞穴，在第十三椎下两旁，离脊各一寸五分。肾俞穴，在第十四椎下两旁，离脊各一寸五分，前与脐平。气海俞穴，在第十五椎下两旁，离脊各一寸五分。大肠俞穴，在第十六椎下两旁，离脊各一寸五分。关元俞穴，在第十七椎下两旁，离脊各一寸五分。小肠俞穴，在第十八椎下两旁，离脊各一寸五分。膀胱俞，在第十九下两旁，离脊各一寸五分。中膂俞穴，在第二十椎下两旁，离脊各一寸五分。日环俞穴，在第二十一椎下两旁，离脊各一寸五分。上髎穴，在第一空腰踝下一寸，侠脊陷中。次髎穴在第三侠脊骨陷中。中髎穴，在第二侠骨空陷中。下髎穴，在第四空侠骨两旁。附分决，在第二椎下，附项内廉两旁，去脊各三寸。魄户穴，在直附分下，三椎下两旁去脊三寸处。膏肓俞穴，在第四椎下一分，第五椎上二分两旁去脊各二寸。神堂穴，在第五椎下两旁，去脊各三寸。议喜穴，在肩膊内廉侠，第六椎下两旁，去脊各三寸。高关穴在第七椎下两旁，去脊二寸。魂门穴，在第九椎下两旁，去脊三寸。阳纲穴，在第十椎下两旁，去脊三寸。意舍穴，在第十一椎下两旁，去脊三寸。胃仓穴，在第十二椎下两旁，去脊三寸。志室穴，在第十四椎下两旁，去脊三寸。胞肓穴，在第十九椎下两旁，去脊三寸。秩边穴，在第二十椎下两旁，去脊三寸。承扶穴，在尻臀下阴股上纹中。殷门穴，在浮郄下三寸处。浮郄穴，在委阳上一寸处。委阳

穴，在承扶下六寸处。委中穴，在腘中尖约纹动脉中。合阳穴，在约纹下三寸之处。承筋穴，在腨肠中央陷中。承山穴，在锐腨肠下分肉间陷中。飞扬穴，在外踝骨上七寸之处。附阳穴，在外踝骨上三处。昆仑穴，在足外踝后五分，跟骨上陷中。仆参穴，在足跟骨下陷中。申脉穴，在外踝下五分陷。金门穴，在外踝下少丘墟之后。京骨穴，在足外侧大骨下，赤白肉际陷中。东骨穴，在足小指外侧本节后，赤白肉际陷中。通谷穴，在足小指外侧，本节前陷中。至阴穴，在足小指外侧，去爪甲角如韭叶处。

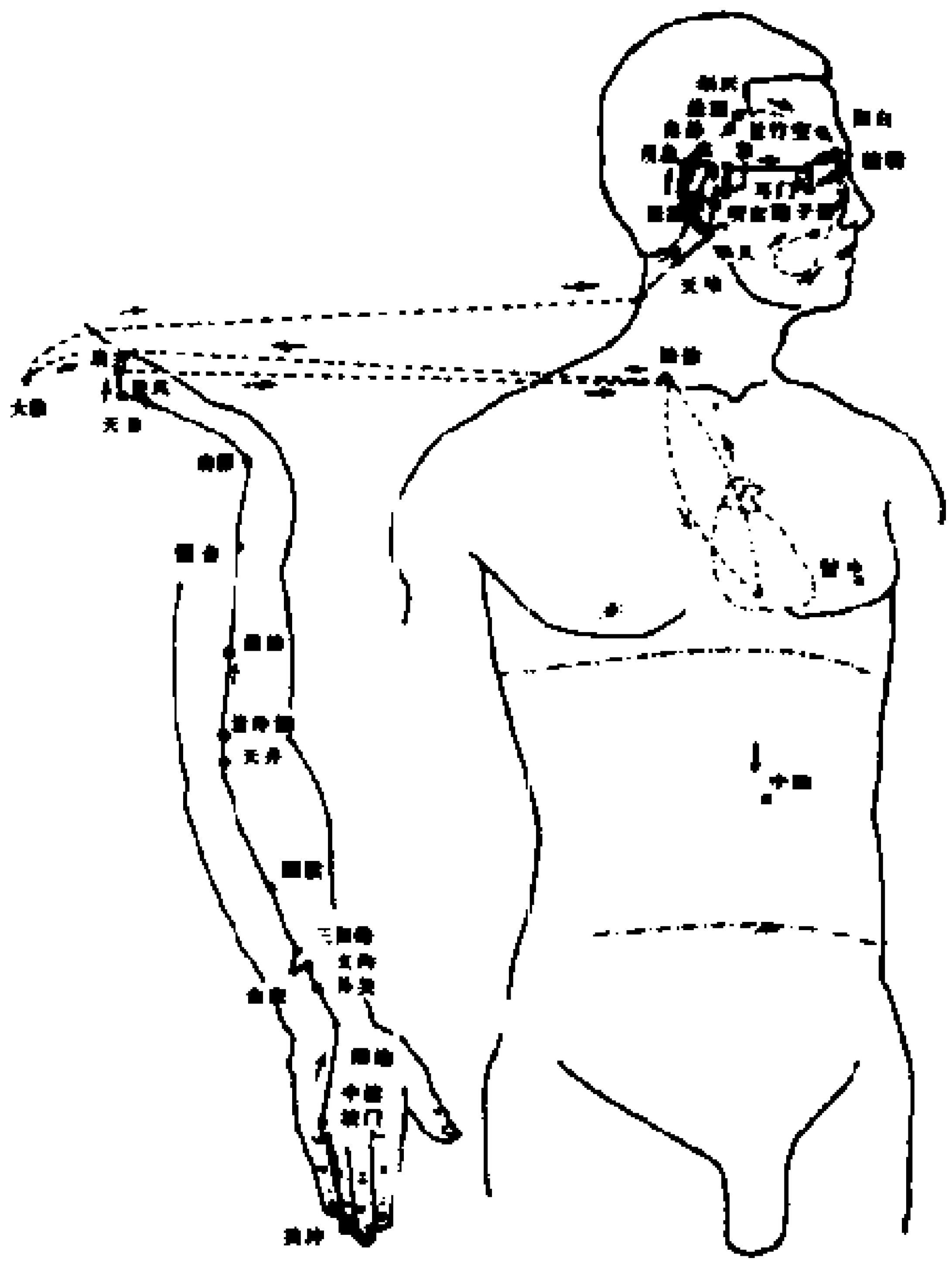
9. 手厥阴心包络经穴道及其部位



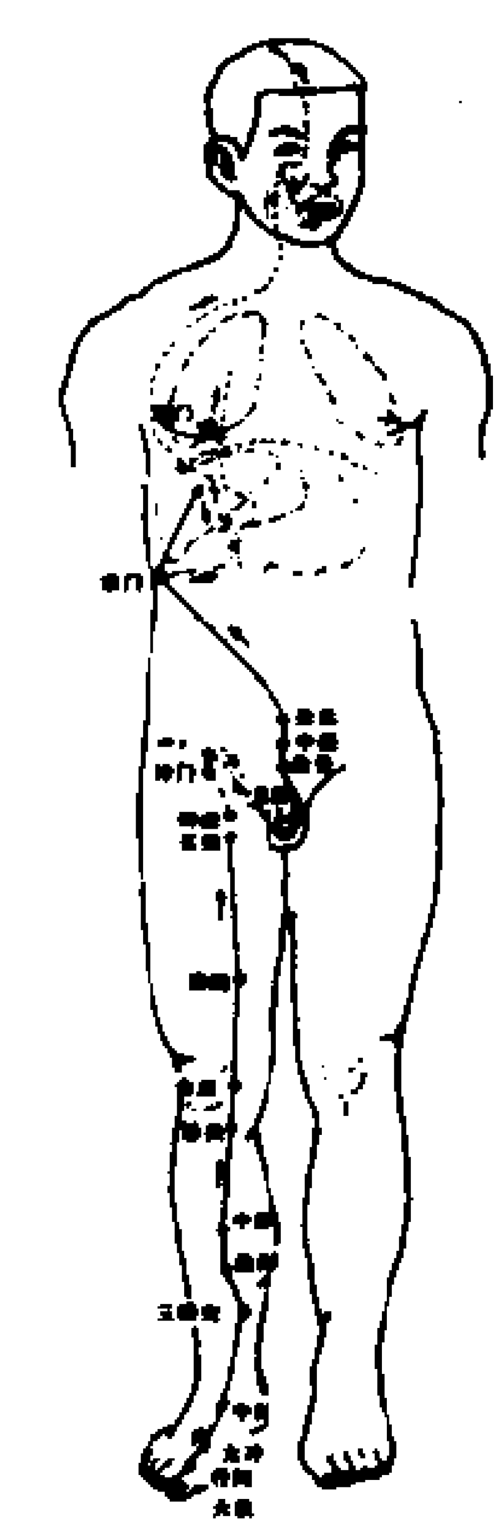
天池穴，在腋下三寸，乳后一寸，着胁直腋厥筋之间。天泉穴，在曲肘下二寸处。曲泽穴，在肘内廉陷中，天筋内侧横纹中。历门穴，在掌后去腕五寸处。间使穴，在掌后三寸，两筋间陷中。内关穴，在掌后去腕二寸处两筋间。大陵穴，在掌后骨上，两筋间陷中。劳宫穴，在掌中央动脉，屈中指，无名指两间。中冲穴，在手中指端，去爪甲如韭叶之陶中。

10. 手少阳三焦经穴道及少部位

关冲穴，在手小指次指外侧，去爪甲角如韭叶处。液门穴，在小指次指歧出处之陷中。中渚穴，在手小指次指本节后陷中。阳池穴，在手表腕上陷中。外关穴，在腕后二寸，两骨之间，与内关相通。支沟穴，在腕后臂外三寸处两骨间陷中。



会宗穴，在腕后二寸陷中。三阳络穴，在臂上大交脉支沟上一寸处。四渎穴在肘前五寸，外廉陷中。天芬穴，在肘外天骨后，肘上一寸辅骨上两筋又骨罅中。清冷渊穴，在肘上二寸处。消深穴，在肩下臂外间，腋斜肘分下处。臑会穴，在肩前廉，去肩头三寸宛宛中。肩髎穴，在肩端臑上陷中。天髎穴，在肩缺盆中，上毖骨际陷中，须缺盆陷处，上有空起肉者是穴。天牖穴，在颈大筋外缺盆上了天容后，天柱前，完骨下，发际上。翳风穴，在耳后尖角陷中。瘈脉穴，在耳本之后雏足青络脉处。颅息寸，在耳后间青络脉中。角孙穴，在耳廓中间，开口有空者是。丝竹空穴，在眉后陷中。和髎穴，在耳前锐发下横动脉中。耳门穴，在耳前缺陷中。

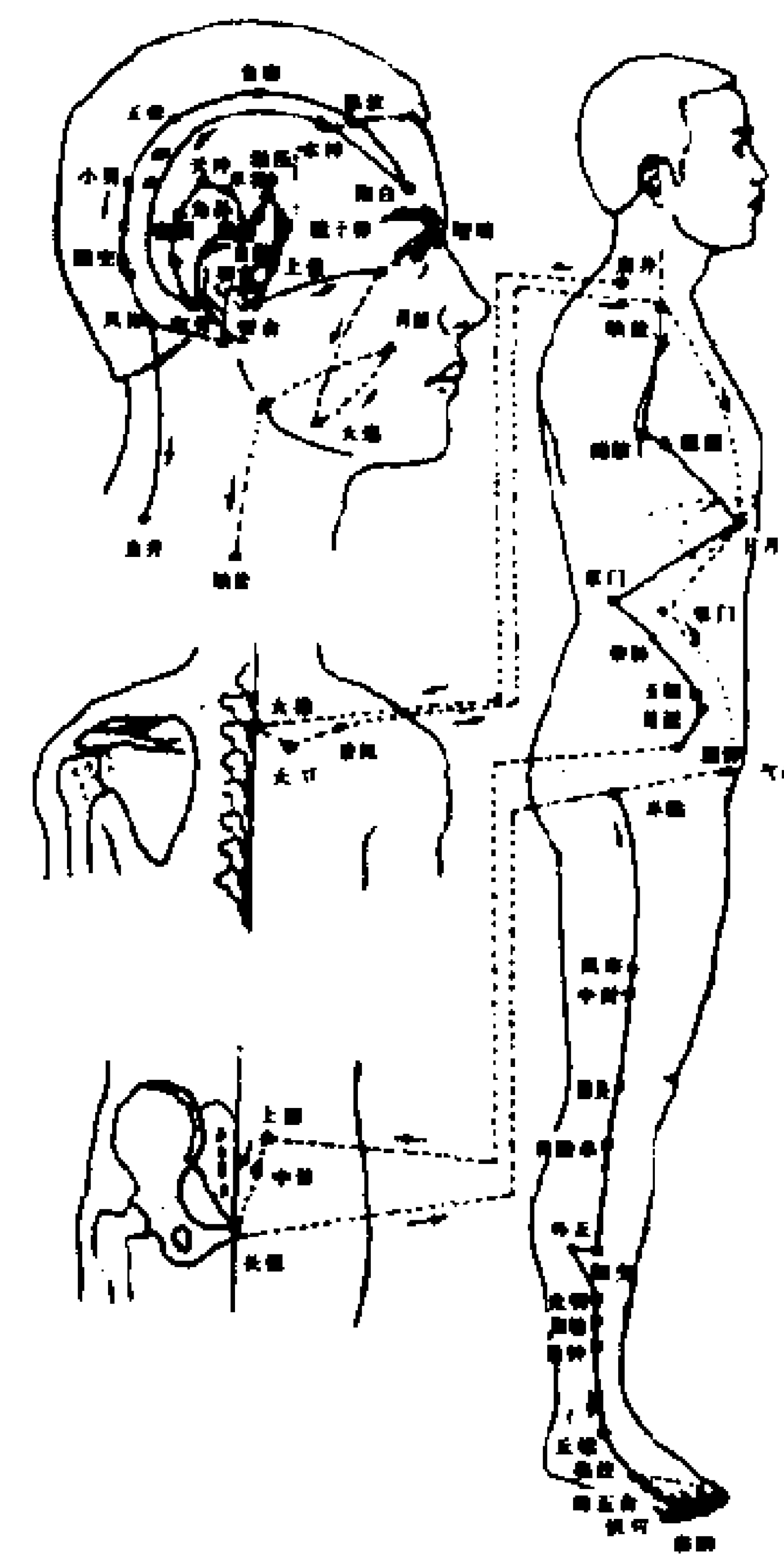


11. 足厥阴肝经穴道及其部位

大敦穴，在足大指端，去爪甲角如韭叶及三毛中。行间穴，在足大指缝间，动脉应手陷中。太冲穴，在足大指本节后二寸，内间动脉，应手陷中。中封穴，在足内踝骨前一寸，筈里宛宛中。蠡沟穴，在足内踝上五寸处。中都穴，在足内踝上七寸处胻中。膝关穴，在犊鼻下二寸旁陷中。曲泉穴，在膝股上内侧，辅骨下，大筈上，小筋下筋下陷中。阴包穴在膝上四寸，股内廉两筋间。五里穴，在气冲下三寸处，阴股中动脉应手处。

阴廉穴,在羊矢下,去气冲二寸动脉中。章门穴,在大横外直,季胁肋端穴脐上二寸,两旁各六寸。期门穴,在直乳二肋端,不容旁一寸五分处。

12. 足少阳胆经穴道及其部位

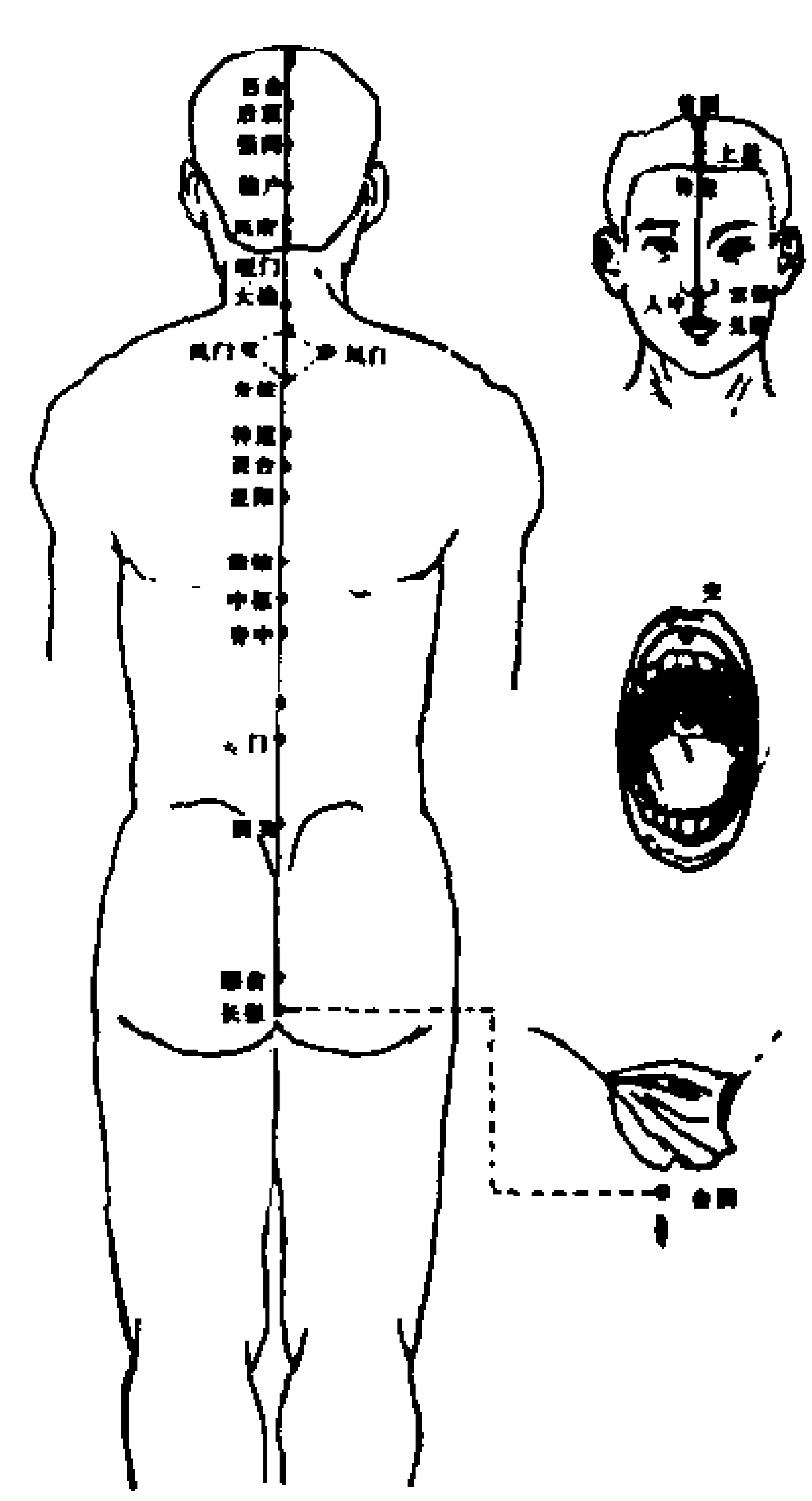


童子髎穴,在目外去眦五分处。听会穴,在耳微前陷中,上关下一寸动脉宛宛中。客主人穴,在耳前骨上,开口有空者是。颔厌穴,在曲周下颞颥上廉。悬颅穴,在曲周下颞颥中廉。悬厘穴,在曲周上颞颥下廉。曲鬓穴,在耳上发际,曲隅陷中鼓颌有空。率谷穴,在耳上发际寸半陷处宛中。天冲穴,在耳后发际二寸,耳上各前三分。浮白穴,在耳后发际一寸处。窍阴穴,在完骨上,枕骨下,动摇有空者是。完骨穴,在耳后,入发际四分处。本神穴,在曲差旁一寸五分,直耳上发际四分处。阳白穴、在眉上一寸,与瞳子封直。临泣穴,在目上直入鬓际五分处陷中。目窗穴,在临泣后一寸五分处。正营穴,在目窗后一寸五分处。承云穴,在正营后一寸五分处。脑空穴,在承云后一寸五分,侠玉枕骨下陷中。风池穴,在耳后颞颥后,脑空下发际陷中。肩井穴,在肩上陷中,缺盆上,大骨前一寸五分处。渊液穴,在腋下三寸宛宛中。辄筋穴,在腋下三寸,复前一寸,三肋端横直蔽骨旁,寸五分处。日月穴,在期门下五分处。京门穴,在监骨下腰中季肋处。带脉穴,在季肋下一寸八分陷中,脐上二分,两旁各七寸五分。五枢穴,在带脉下三寸,水道旁五寸五分处。

维道穴，在章门下五寸三分处。居髎穴，在章门下八寸三分处，监骨上陷中。环跳穴，在髀枢中下。风市穴，在膝上外廉两筋间。中渎穴，在髀外膝上五寸，分肉间陷中。阳间穴，在阳陵泉上三寸，犊鼻外陷中。七阳陵泉骨，在膝下一寸，胻外廉陷中。阳交穴，在足踝上七寸，斜属三阳分肉之间。外邱穴，在足外踝上七寸处。光明穴，在足外踝上五寸处。阳辅穴，在足外踝上四寸，辅骨前，绝骨端，上去邱墟七寸处。悬钟穴，在足外踝上动脉中。坵墟穴，在足外踝下从前陷骨缝中。临泣穴，在足小指次指本节后陪中，去侠谿一寸五分处。地五会穴，在足小指次指本节后陷中，去侠谿寸一分处。侠谿穴，在足小指次指歧骨间，本节前陷中。窍阴穴，在足小指次指外侧，爪甲如韭叶处。

二、四脉所属穴道及其部位

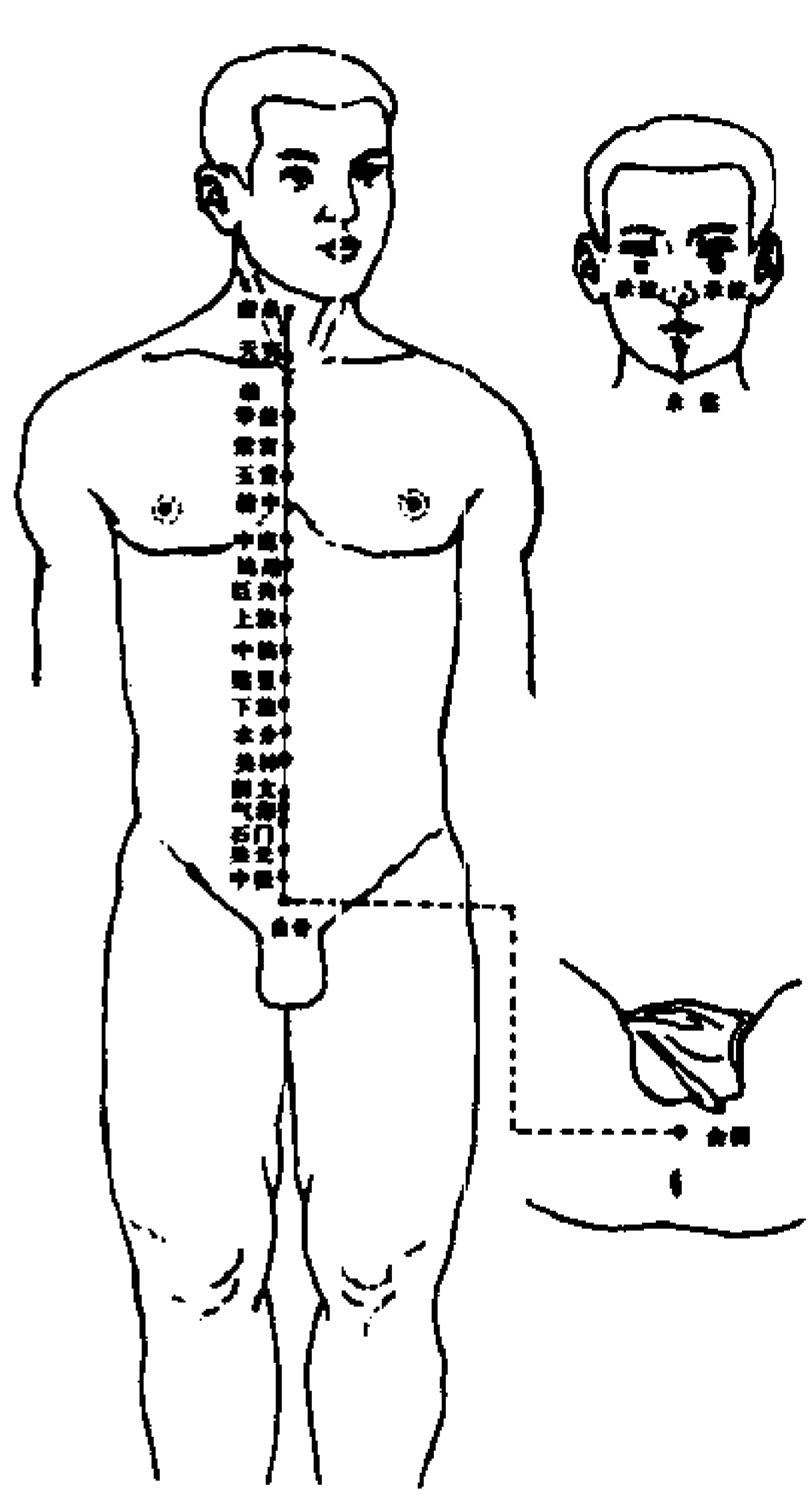
1. 督脉穴道及其部位



长强穴，在脊骶骨端计三分处。腰俞穴，在第二十一椎下宛宛中。阳关穴，在第十六椎下。命门穴，在第十四椎下。悬枢穴，在第十三椎下。脊中穴，在第十一椎下。筋缩穴，在第九椎下。至阳穴，在第七椎下。云台穴，在第六椎下。神道穴，在第五椎下。身柱穴，在第三椎下。陶道穴，在第一椎下。大椎穴在第一椎上陷处宛宛中。症门穴，在项后入发际五分项中宛宛中。风府穴，在项后入

发际一寸大筋内宛宛中。脑户穴，在枕骨上强间后一寸五分处。强间穴，在后项之后一寸五分处。后顶穴，在百会后一寸五分枕骨之上。百会穴，在前顶后一寸五分顶中央旋毛中。前顶穴，在囟会后一寸五分骨门陷中。囟会穴，在上星后一寸陷中。上星穴，在神庭后入发际一寸陷中。神庭穴，在鼻直入发际五分处。素髎穴，在鼻柱上端准头。水沟穴，在鼻柱下沟中央近鼻陷中。兑端穴，在唇之上端。断交穴，在唇内齿上龈缝中。

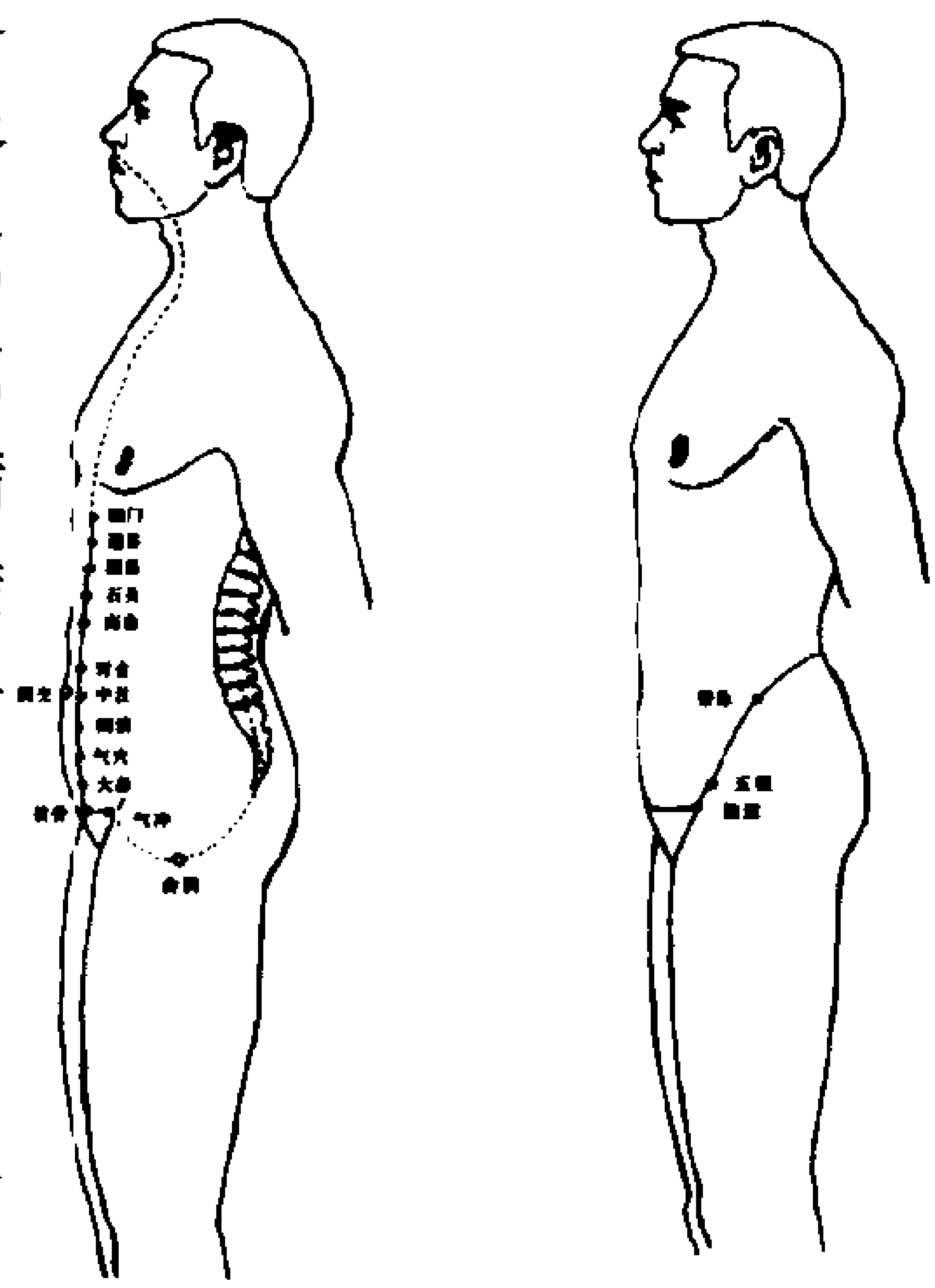
2. 任脉穴道及其部位



会阴穴，在两阴之间，任督冲三脉所起之处。曲骨穴，在横骨上，中极下一寸毛际陷中。子宫穴，在中极两旁各开三寸处。中极穴，在关元下一寸脐下四寸处。关元穴，在脐下三寸处。石门穴，在脐下二寸处。气海穴，在脐下一寸五分宛宛中。阴交穴，在脐下一寸，当膀胱之上。神关穴，在脐之中央。水分穴，在下腕下一寸，脐下上寸处。下腕穴，在建里下一寸，脐上二寸处。建里穴，在中腕下一寸，脐上三寸处。中腕穴，在上腕下一寸，脐上四寸处。上腕穴，在巨关阙一寸，脐上五寸处。巨阙穴，在鸠尾下一寸处。鸠尾穴，在两歧骨下一寸处。中庭穴，在膻中下一寸六分陷中。膻中穴，在玉堂下一寸六分横量两乳间陷中。玉堂穴，在紫宫下一寸六分陷中。华盖穴，在璇玑下一寸六分陷中。璇玑穴，在天突下一寸六分陷中。

天突穴，在颈结喉下一寸宛宛中。廉泉穴，在头下结喉上中央。承浆穴，在唇稜下陷中。

3. 冲脉穴道及其部位



幽门穴，在巨阙旁。通谷穴，在上脘旁。阴郄穴，在通谷下。石关穴，在阴郄下。商曲穴，在石关下。盲俞穴，在商曲下。中注穴，在盲俞下。四满穴，在中注下。气穴，在四满下。大赫穴，在气穴下。横骨穴，在大赫下。

4. 带脉穴道及其部位

带脉穴，在季肋下一寸八分处。五枢穴，在带脉下三寸处。维道穴，在章门下五寸三分处。申脉穴，在外踝之下。仆参穴，在跟骨之下。附阳穴，在外跟之下。居髎穴，在章门之下。肩髃穴，在肩髃之端。巨骨穴，在肩髃之端。臑俞穴，在肩髃穴骨后，甲骨上廉。地仓穴，在口吻之旁。巨髃穴，在鼻之两旁。承泣穴，在目下相距七寸处。

三、二跻所属穴道及其部位

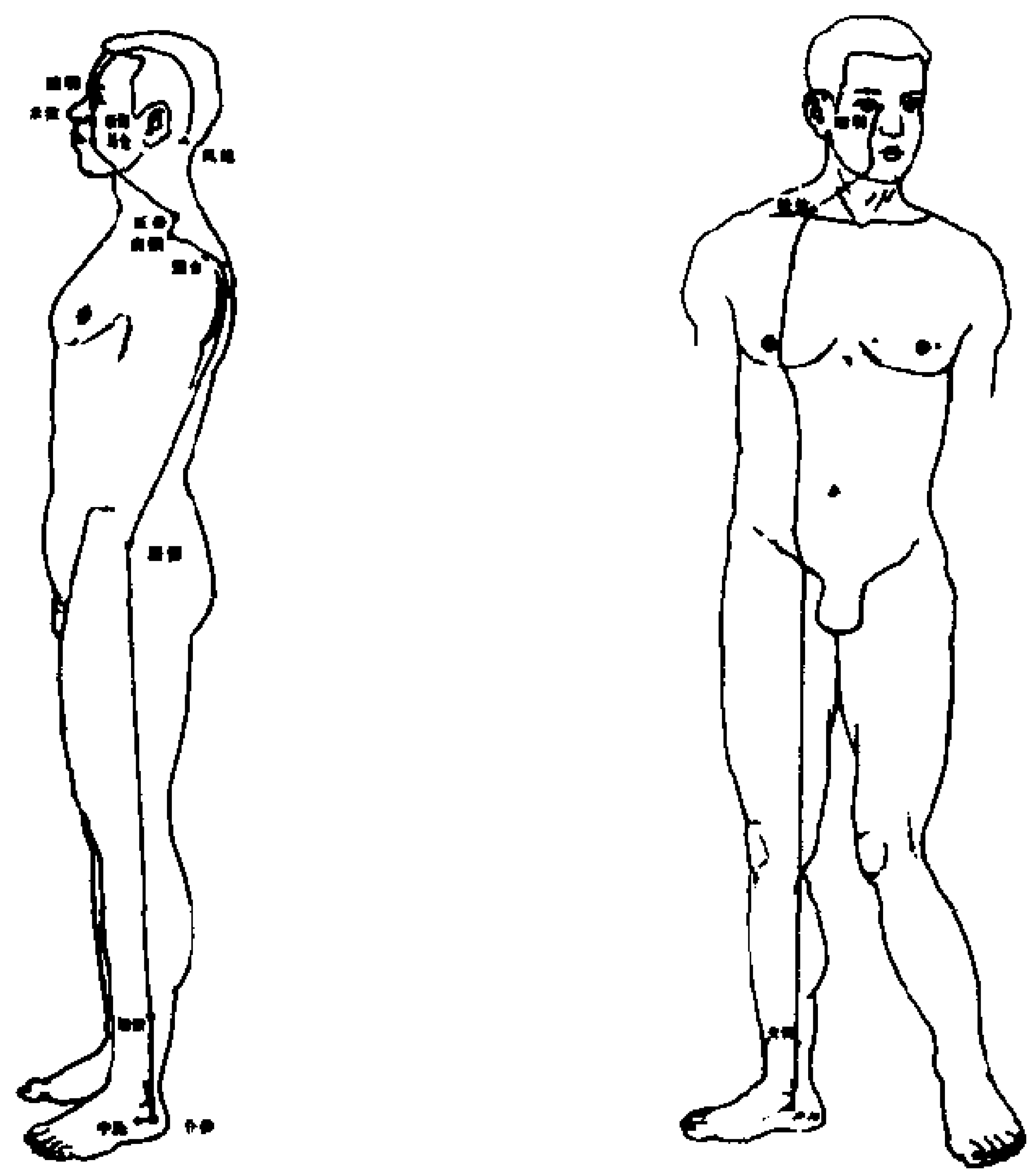
1. 阳跻穴道及其部位

申脉穴，在外踝之下。仆参穴，在跟骨之下。附阳穴，在外跟之下。居髎穴，在章门之下。肩髃穴在肩之端。巨骨穴，

在肩之端。臑俞穴，在肩穴骨后申骨廉。助仓穴，在口吻之旁。巨髎穴。承泣穴，在目下相距七寸处。

2. 阴跻穴道及其部位

照海穴，在足内踝下。交信穴，在足踝上。



四、二维所属穴道及其部位

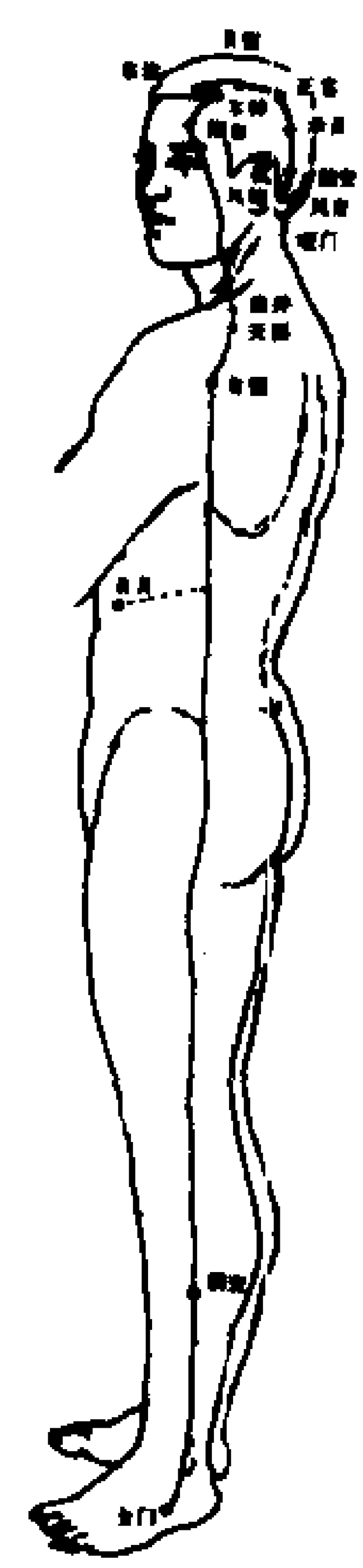
1. 阳维穴道及其部位

金门穴，在足外踝下。阳交穴，在足外踝上。臑俞穴，在肩后甲上。臑会穴，在肩之前廉。天臑穴，在缺盆之上。肩井穴，在肩头之上。阳白穴，在肩之上部。本神穴，在曲差之旁。临泣，在两眼之上。目窗穴，在临泣之后。正营穴，在目窗之后。承云穴，在正营之后。脑空穴，在承云之后。风池穴，在脑空之下。日月穴，在期门之下。风府穴，在项后大箸间。痖

门穴，在项后之中央。

2. 阴维穴道及其部位

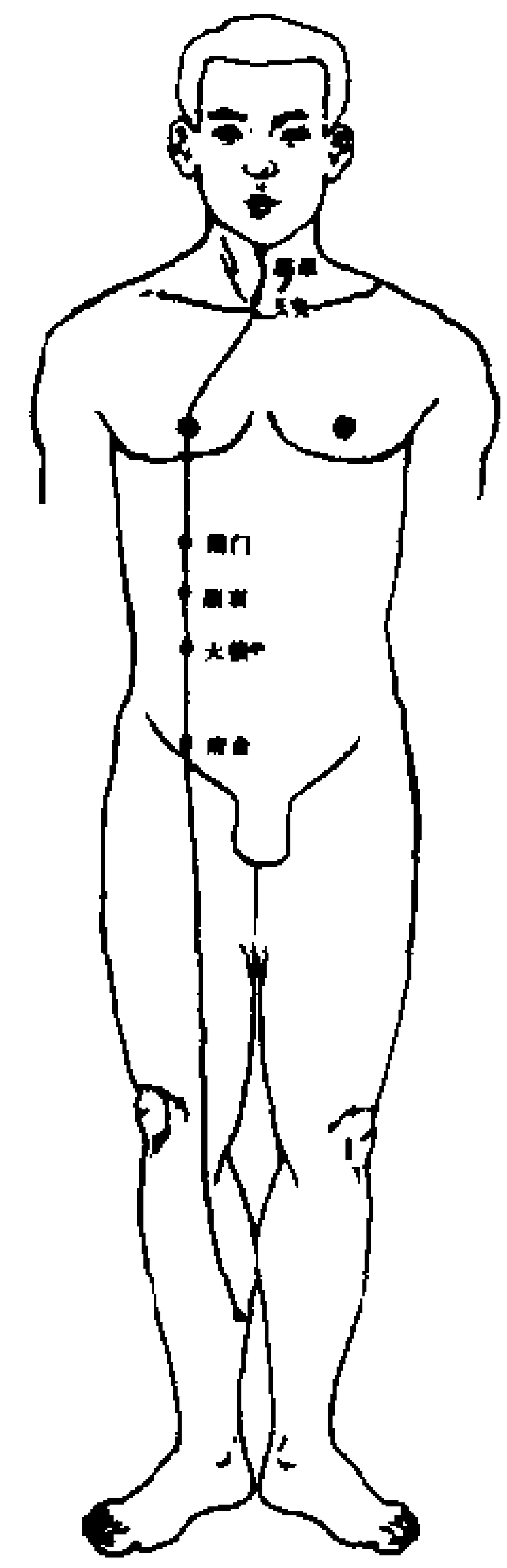
筑宾穴，在足内踝之上。腹哀穴，在日月之下。大横穴，在腹哀之下。府舍穴，在腹结之下。期门穴，在雨乳之下。天突穴，在结喉之下。廉泉穴，在结喉之下。



五、经脉外之奇穴及其部位

内迎香穴，二穴，在鼻孔之中。鼻准穴，二穴，在鼻柱尖上。耳尖穴，二穴，在耳尖上，卷耳取尖上是。聚泉穴，一穴，在舌上，当舌中，吐出舌中直有缝陷处。金津穴，一穴，在舌下左旁紫脉上。玉液穴，一穴，在舌下右旁紫脉上。鱼腰穴，二穴，在两眉之中间。海泉穴，一穴，在眉下中央脉上。太阳穴，二穴，在眉稍两旁陷中，太阳紫脉之上。大骨空穴，一穴，在大

指中节上，屈指当骨尖陷中。中魁穴，二穴，在中指第二节骨尖。八风穴，二穴，在手指歧骨间左右各一。八邪穴，二穴，在手指歧骨间，左右各一。大都穴，二穴，在次指虎口赤白肉际。上都穴，二穴，在手食指中指本节歧骨间。中都穴，二穴，在手无名指指本节歧骨间一名液门。下都穴，二穴，在手小指本节后歧骨间。十宣穴，十穴，在手指上，去抓甲角一分处，每指各一穴。五虎穴，四穴，在手食指及无名指第二节骨尖。肘尖穴，二穴，在手肘骨尖上。



肩柱骨穴，二穴，在肩端起骨尖上。二白穴，四穴，在掌后横纹中，直上四寸，一手二穴，(按即郄门)。独阴穴，二穴，在足第二指下横纹中。内踝尖穴，二穴，在足内踝骨尖。外踝尖穴，二穴，在外廉转筋。鬼眼穴，四穴，在手大指去爪甲如韭叶处。中泉穴，二穴，在手背腕中阳谿阳池之间陷中。小骨空穴，二穴，在小指第二节尖上。印堂穴，二穴，在两眉中陷处。子宫穴，二穴，在中极两旁，各开三寸处。阑门穴，二穴，在曲泉两旁，各开三寸陷中。百虫窠穴，二穴，在膝内廉上三寸，(按即血海)。

第四章　点穴与气血

人之一身，如一小天地也。各穴之分布于人体，如星辰之分布于天空。筋脉之贯通于全身，如山川之流行于大地。而孔窍毛发之所被，则如草木生物杂生于天地之间。

此外表之征象，有五脏合于五行之生克。十二经合于十二时之位置，各穴合于周天之数，则人身固俨然一小天地矣。人之所以生存，全靠气与血。故医家云，气血为人生养命之源。惟以其为养命之源，故必视之极极贵，而善为调摄。不容或有损害。如受损害，则养命源既伤。而生机亦因之而绝，亦如山之崩，川之决。因小而大，以至于不可收拾，即不扩大，而损害之处，创亦必巨。欲平崩山，欲塞决川，亦非易易也。过去医士之言曰，人生之有气血，犹天地间之有日月焉。日月为阴阳之表象，昼夜于以分也。日月者，亦所以使天地光明，世界有滋生而向荣之势。否则日月失其光明，则天地暝晦，生机灭而死机长矣。人身之气血，亦阴阳之所系焉。其流通无阻也，如日月之丽空，生机蓬勃，精神振而百邪远。若一旦为外物所阻，流行不畅，则如日月之被蚀，使光明顿失，而成暝晦之象，人身于以病矣。故人身之于气血，犹天地之于日月，其重要固不待言也。

至于点穴之道，亦惟气血之所归。盖气之与血，各有一端，其流行也，固亦有一定之循径。而所经穴道，亦依次而至。

而就其端而点之，则有如遏流，气血之端，既不能前行，为后面正涌至，则势必使全体失其功能，或晕或哑，以及于死。若在气血中流而点之，为害虽不如上述之甚，则有急湍横流，于中流壅塞之，在前者固一瞬即逝，而在后者上能继至，至成首尾不能兼顾之局，亦足以使全身机枢，失其功效。

故点穴者，实点于气血端之前，而使其不能通达，以影响于全身者也，亦如日月之被蚀，而不能显其光明，而成暝晦之象焉。点穴与气血流行之关键，而非不伤之症也。点穴而至于不治者，必至死穴，其穴本统司一身之机枢，在气血未注之时，略有损伤。犹可借人力以医之，若气血方注于死穴之时，其人之所点，又为气血端之死穴，就是华佗扁鹊，也无能为力。

故有点穴者，必先知穴之所在，而又必知气血之循行，然后施之，始克有效。气与血之流行，固有定时，某时在某处，某时入某经，初无略误。而点穴者，于认穴之外，又须依时。若时之未至，虽点无伤，气血未至也。若时之已过，虽点不效，气血已过也。而欲于不先不后不偏不倚而点一穴，其难度可知矣。无论如何，点穴者必先知气血之原始也。

一、十二经所主穴道歌诀

子时人中穴，丑时天庭穴。
寅时乔空穴，卯时大杼穴。
辰时太阳穴，巳时上仓穴。
午时脉腕穴，未时七坎穴。
申时丹田穴，酉时白海穴。
戌时下阴穴，亥时涌泉穴。

二、十二经气血流注时辰歌解

1. 手太阴肺济歌解

歌曰：

中府云门天府诀，夹白尺泽孔最存。
列缺经渠太渊涉，鱼际少商如韭叶。
手太阴肺十一穴。左右二十二。

解曰：

此一经起于中府，终于少商。取少商鱼际太渊经渠尺泽。脉起中焦，下络大肠，还循胃口，上隔属肺，从肺系横出液下循臑内，行少阴心主之前，下肘中，循臂内上骨下廉。入寸口上鱼，循鱼际大出指端，其支者从腕后列缺穴，直出决指内廉出其端，交手阳明也，多气少血，寅时注此。

2. 手阳明大肠经歌解

歌曰：

谿手阳明穴起商阳，二间三间合谷藏。
阴偏历温溜长，下廉上廉手三里。
曲池肘髎五里近，臂臑肩髃巨骨当。
天鼎扶突禾髎接，鼻旁五色号迎香。
左右四十穴。

解曰：

此一经起于商阳，终于迎香。取商阳二间三间，合谷阳谿曲池。其脉起于大指次指之端，循指上端，出合谷两骨之间，上入两筋之中，循臂上廉，入肘外廉，上循廉外，前廉上筋出髃骨之前廉，上出柱骨之会，上下入缺盆络肺，下膈属大肠，其支

者，从缺盆上颈骨赖，入下齿缝中，还出侠口交人中，左之右，右之左，上侠鼻孔，循未髎迎香而终，以交于足阳明也，是经气血俱多，卯时气注血此，受手太阴之交。

3. 足阳明胃经歌解

歌曰：

头维下关颊车停，承泣四白巨髎经。
地仓大迎对人迎，水突气舍连缺盆。
气户库房屋翳屯，膺窗乳中延乳根。
不容承满梁门起，关门大乙滑肉门。
天枢外陵大巨存，承道归来气冲次。
髀关伏兔走阴市，梁邱犊鼻足三里。
上巨虚连条口位，下巨虚跳上丰隆。
解谿冲阳陷谷中，内庭厉兑经穴终。
四十五穴足阳明。左右九十穴。

解曰：

此一经起于头维，终于厉兑。取厉兑内庭陷谷冲阳解谿三里。脉起于鼻交頞中旁，约太阳之脉，下循鼻外，上入齿中，还出侠口，环唇下交承浆，却循颐后下廉出大迎，循颊车，上耳前，过客主人，循发际，至额颅，其支别者，从大迎前下人迎，循喉咙，入缺盆，下隔属胃络脾，其直行者，后缺盆下乳，内廉侠脐，入气冲中，其支者起胃下口，循腹裹至下气冲而合，以下髀关，抵伏兔下入膝膑，下循胻外廉下足跗，入中指外间，其支者，下膝三寸，而别以下入中指外间，其支者别跗上入大指间，出其端以交于太阴也，多血多气，辰时气血注此。

4. 足太阴脾经歌解

歌曰：

二十一穴脾中州，隐白在足大指头。
大都太白公孙盛，商邱三阴交可求。
漏谷地机阴陵穴，血海箕门冲门开。
府舍腹结大横排，腹哀食窦连天谿。
左右四十二穴。

解曰：

此一经起于隐白，终于大包。取隐白大都太白商邱阴陵泉，与井荥俞经合也。谿起大指之端，循指内侧白肉际，过窍骨后，上内踝前廉，下端内循胻骨后，交出厥阴之前，上循膝股，内膝廉，入腹属皮络，胃上膈，侠咽入舌本，其支别者，复从胃别上膈，注心中，少血少气，巳时气血注此。

5. 手少阴心经歌解

歌曰：

九穴午时手少阴，极泉清灵海少深。
灵道通里阴郄遂，神门少府少冲寻。
左右一十八穴。

解曰：

此一经起于极泉，终于少冲。取少冲少府神门灵道少海。脉起中心，出属心系下膈，络小肠，其支者，从心系上侠咽系目，其直者复从心系廉上肺，出液下，下循臑内后廉，行太阴心主之后，下肘内廉，循臂内后廉，抵掌后锐骨之端，入掌内廉，循小指之内出其端，多气少血，下时气血注此。

6. 手太阳小肠经歌解

歌曰：

手太阳穴一十九，少泽前谷后蔡。
腕骨阳谷养老绳，支正小海外辅肘。
肩贞臑俞接天宗，髎外秉风曲垣首。
肩外俞连肩中俞，天窗乃与天容偶。
锐骨之端上颧髎，听宫耳前珠上走。
左右三十八穴

解曰：

此一经起于少泽，终于听宫。取少泽前谷后谿阳谷大海。脉起小指之端，循手大侧上腕，出手中直上，循臂骨下廉出肘内侧两骨之间，上循臑外，后廉出肩解绕肩廉交肩上，入缺盆，络心循咽下低廉胃，属小肠，其支者徒缺盆，贯颈上颊，至目锐眦，转入耳中，其支别者，别循颊上廉，抵鼻至目内眦也，多血少气，未时气血注此。

7. 足太阳膀胱经歌解

歌曰：

足太阳经六十七，睛明目内红肉藏。
攒竹眉冲与曲差，五处上寸半承光。
通天络却玉枕昂。
天柱后际大筋外，大杼背部第二行。
风门肺俞厥阴四，心俞肾俞隔俞强。
肝胆脾胃俱挨次，三焦肾气海大肠。
关元小肠到膀胱，中膂白环仔细量。
自从大杼至白环，各各节外寸半长。
上髎次髎中复下，一空二空腰踝当。

会阴阳尾骨外取，附分侠脊第三行。
魄户膏肓与神堂，意喜膈关魂门九。
阳刚意舍乃胃仓。
肓门志食胞肓续，二十推下秩边场。
承扶肾横纹中央，荚间浮郄到委阳。
委中合阳承筋是，承山飞阳踝阳附。
昆仑仆参连申脉，金门京骨束骨忙。
通谷阴至小指旁。
左右一百三十四穴。

解曰：

此一经起于睛明，终于至阴，取至阴通谷束骨京骨昆仑委中。脉起目内，上额交巅上，其支者从巅至耳上角，其直行者从巅入络脑，还出别下项，循肩膊内侠脊抵腰中，入循肾络，肾属膀胱，其支别者，从腰下贯臀，入腘中，其支别者，从膊内左右别下，贯胛侠脊内陆髀枢，循髀外从廉下合腘中，以下贯腨内，出外踝之后，循京骨，至小指外侧端，多血少气，申时气血注此。

8. 足少阴肾经歌解

歌曰：

足少阴穴二十七，涌泉然谷失谿溢。
大钟泉通照海，复留交信筑宾实。
阴谷膝内附骨后，已上从足走至膝。
横骨大赫联气穴，四海中注肓俞脐。
商曲实关阴都密，通谷幽门半寸辟。
折量腹上分十一。
步廊神走阴灵墟，神藏或中俞府毕。
左右五十四穴。

解曰：

此一经起于涌泉，终于俞府，取涌泉然谷太谿后溜阴谷。脉起小指之下，斜趋足心，出然骨之下，循内经之后，别入跟中，上廉内出腘内廉上，股内后廉，贯脊属肾络膀胱，其直行者，从肾上贯肝膈入肺中，循喉咙侠舌本，其支者，从肺出络心，注胸中，多气少血，酉时气血注此。

9. 手厥阴心包络经歌解

歌曰：

九穴心包手厥阴，天池天泉曲泽深。
郄门间使内关封，大陵劳宫中冲侵。
左右一十八穴。

解曰：

此一经起于天池，终于中冲，取中动劳宫，大陵间使曲泽，脉起胸中，出属心包，下鬲应历三焦，其支者，从胸出胁下腋三寸，上抵腋下，下循臑内，行太阴少阴之间，入肘中，下臂行两筋之间，入掌中，循中指出其端，其支别者，从掌中循小指次指出其端，多血少气，戌时气血注此，受足少阴之交，其系与三焦之系连属。

10. 足厥阴肝经歌解

歌曰：

一十三穴足厥阳，大敦行间太冲侵。
中封蠡中都近，膝关曲泉阴包临。
五里沟阴廉踢矢穴，章门常封期门深。
二十六穴。

解曰：

此一经起于大敦，终于期门，取大敦行间太冲，中封曲泉。脉起大指聚毛之际，上循足跗上廉，去内廉一寸，上踝八寸，交出太阴之后，上腘内廉循股，入阴中环阴器。抵小腹，侠胃属肝络胆，上贯膈布胁肋，循喉咙之后，上入颃颡，逢目系，上出额，与督脉会於巅，其直者，从目系下颊裹，环唇内，其支者，复从肝别贯膈，上注肺，多血少气，丑时气血注此。

11. 手少阳三焦经歌解

歌曰：

二十三穴手少阳，关冲液门中渚旁。
阳池外交支沟正，会宗三阳四渎长。
天井清冷渊消灭，臑会肩髎天髎堂。
天窗翳风瘈脉青，颅息角孙子竹处张。
和髎耳门听有常，左右四十六穴。

解曰：

此一经起于关冲，终于耳门，取关冲液门中渚阳池支沟天井，脉起手小指次指之端，上出次指之间，循手表腕出臂外，两骨之间，上贯肘，循臑外上肩，交出足少阳之穴，入缺盆交膻中，散络心包下膈，偏属三焦，其支者，从膻中上出缺盆，上项侠耳后，直上出耳上角，以屈下颊至频。其支者，从耳后入耳中，至目锐眦，多气少血，亥时气血注此，受手厥阴之交。

12. 足少阴胆经歌解

歌曰：

少阳足经童子髎，四十四穴行迢迢。
听会上关颔厌集，悬颅悬厘曲鬓翘。
率谷天冲浮白次，窍阴完骨本神邀。
阳白临泣目窗辟，正营承灵脑空摇。
风池肩井渊液部，辄筋日月京门标。
带脉五枢维道续，居髎环跳神市招。
中渎阳关阳陵穴，阳留外邱光明消。
阳辅悬钟邱墟外，足临池地五侠谿。
第四指端窍阴毕，左右八十八穴。

解曰：

此一经起于童子髎，终于窍阴，取窍阴侠谿临泣邱墟阳辅阳陵，脉起目锐瞥，上抵角下，耳后循颈，行手少阳之前，至肩上，却交出手少阳之会，入缺盆，其直者。从耳从入耳中，走耳前，至目锐眦后，其交者，别目锐眦下大迎，合手少阳抵颇下，加颊卓下颈合缺盆，下胸中，贯膈络脾，属胆，循胁裹出气冲，绕毛际，横入痹厌中，其直者，从缺盆下，腋胸循过李冲下，合脾厌中，以下循髀阳出膝外廉下，外辅之前，直下抵绝骨之端，下出外踝之前，循足附上入小指次指之间，其支者，别附上入大指，循歧骨内出其端，还贯入爪甲，出三毛，多气少血，子时气血注此。

第五章　点穴术

用点穴而欲制人者，伤德事也。然有时不得不用。如强敌当前，欲制我死地，若不以相当之法应付之，则不啻束手待毙。如此则为正用，若恃以欺弱暴寡，殊去本旨远矣。

点穴术中，以救人治病为第一要义。如我被人所伤，和其所伤何穴，是穴属有何经脉，当从何穴施手法，或投以何种药物，而使之痊愈，才是正宗。若徒恃以制人者，斯左道尔。然无论关于制人或拯人者，必须有一番练习，始可致用。否则但知穴之名，穴之所在，伸指轻点，亦非不中，而不得其效也。是亦如孺子见鼎而知鼎，见渊而知渊，惟不能举是鼎而渡是渊也。

故点穴者，既宜与有德行，而又须经一番之练习，始克与言也。否则徒知穴眼，也无济于事。徒有武功，无所施其技，左右掣肘，毫无是处矣。所练习者，将何从入手？此等功夫，非如寻常之踢腿打拳进掌退身也。寻常功夫，乃厉气之所，行之于叫嚣穴突之场，亦足称雄左右，然不足恃也。

点穴之术，乃知气之所在，退之于安闲真静之后，谈笑退顽强，故其不同如此，而练法亦各异也。

总而言之，拳脚者，外表之功夫也，简而易学。点穴术者，内实之功夫也。虽非人人之所不得知，实非人人之所能习也。习此术者，必先究其人之可学与否，亦不似拳法之徒恃动作为

能事，其人之天分高，悟性良者，虽恂恂小子，手不足缚鸡者，学此亦无不成。其人之资质钝，不易化者，虽赳赳勇士，力足以举鼎者，学此亦必无成就，如精于医学(针灸)之术者，则更易进功。故此点穴之术非尽所能学，而古往今来精于此道者，更属少见。现将三层功夫九步练法，分别录之，以供博采焉。

一、三十六穴道

人身穴道，虽应周天之数，然在点穴术中，穴道主凡三十有六。此三十六穴，一被点打，即有性命之虞，且受伤之后，救治亦非易易。故善此者，对三十六穴道，应极力避免，不可轻易下手也。技击家云，“穴有死晕，点有轻重”，此三十六穴，实即死穴，点重不救。非若晕穴，被点之后，虽不省人事，及加以救治，立刻可以苏醒。兹将三十六穴道之名列后，并附图解。

百会穴，太阳穴，鼻梁穴，人中穴，牙腮穴，开空穴，天井穴，肩元穴，气门穴，玄机穴，将台穴，期门穴，七坎穴，章门穴，丹田穴，下阴穴，白海穴，曲池穴，脉腕穴，三阴焦穴，阳冲穴，太豁穴，太衡穴，涌泉穴，天股穴，封口穴，凤眼穴，挂膀穴，凤眼穴，脊梁穴，凤尾穴，脊心穴，精促穴，笑腰穴，敲尻穴，踝骨穴。

二、三层功夫九步练法

1. 头层功夫

一步练法：认穴

点穴之术，其主要之处在于穴道。知穴之所在，依其定时，举手点之，始克有效。否则如盲人瞎马，决难望其有成。

故在着手之初，最要紧的是认穴。将全身各穴，认穴遍及，非但能口言其处，并能瞑目抚之，百不爽一，则功斯成矣。其练习之法，先就一经之统属各穴道，如先将手太阴肺经各穴起。先记其一穴之名，次忆其穴道之部位，再用一木人，(或胶皮人)身绘一经穴道之所在，以暗记先视而点之。渐熟之后，则睨而点之，最后如能在黑暗点之，无一失误，则一经成矣。然后更以别一经所属之穴道，如法演习之，由一而二，依次递加而至于十二经督任冲带四脉、阴阳二跻、阴阳二维，所属之穴道，完全遍及。然后更将各穴合并而行之，百无一失，则认穴之功夫成矣。一般来说，穴道所占之地位极小，不可丝毫差池也。故认穴一道，在寻常人视之，以为极难之事。然就实在言之，亦非极易之事也。因一穴之所在，共所占之处，周不及二三分，且连属处其他穴道亦不少，最近者相距只二三公分处。万一疏忽，误此为彼，或误彼为此。在制人者，固不足以应手奏功。而医人者，适足因此贻祸。故点穴一术，无论欲制人，欲治人，于认穴一道，切不可不慎。认穴能真，虽危急之穴，亦可应手而愈。认穴不切，则误人亦等砒鸩。练功学技之人，点穴一术，固不容不知，且不容不深知，非有他也，认穴一步练法，能真切无误，以下更进而求他。着手固较易，收效亦较速矣。然此一步练法，非一年不得。

二步练法：寻径

所谓点穴者，其所点之处，须在主穴，而非空穴，即气血未至，或已过之穴道。若点空穴，则指头上虽有功夫，亦决不能应手奏效，欲其奏效，则惟有点在气血头上，则如照海寻珠，万无一失。气血头之所至，有一定之时刻，气血之经行，有一定之路程。十二时辰，合于十二径，而十二径所属之穴，亦应十二时辰。故点穴者，除知穴道所在之处外，犹须知人身气血流

行之途径,何时辰气血头当达何穴,何时辰气血头过某处,不能有错误。然后依时辰之变化,而点于应点之穴,则气血之头被遏,前行不得,后又壅塞,足以使其人闭气受制。此法医学家、针灸家自能证明,时辰一说,亦不能固定,经诀所指,不过择其主要穴道而言。其余小穴,固不详载,则在学者之悉心体会,不妨以周天定时之数而参酌之。因周天为三百六十五,而人身之穴道,亦称是。依是理而推求之,必有所得。如某时气血之头,应在某穴,今未及某时一刻,或已过某时一刻,则气血头之所在,不难推求而得。惟有一事,必须细加研究,即气血之循行,究竟向上逆行,或向下顺行,或向旁横行,兹数者,势必知其详细,始可得心应手,出奇制胜。否则误其前后左右亦不足奏功也。此乃于血液循行,固不可不知,而十二径所应时辰,亦须深明也。

所谓寻径者,即寻气血流行之途径也,在表面观之,此一事似较认穴为简,其实较认穴为难,惟二事须并行不悖,可收互相为用之功,而致其术于实用。寻径一事,无他法可以练习,惟有熟读古传点穴歌、十二时所主穴道歌、十二经气血流注时辰歌解等歌诀,而深究其循环之理,使周天定时之说,与穴道相合,然后审时而行之,无不中矣。

三步练法:考问

练习点穴术者,封于认穴寻径二事。自审有相当之辨识后,尤须加以考问,以免错误,其法最好与精此术之人,(或医学家、针灸术士)朝夕相处,在闲暇之时,请其举一名,询其穴之何在。或指一地位,询其地为何穴。先以各主要穴道相盘诘,次及于各小穴,暨经脉外之奇穴,不依规矩,间杂相问。应答无误后,则进一步盘诘各所属之经脉,内应腑脏之何部。再进一步,则问气血循行之途径,并及于何时何刻,当点何穴,则

可伤人之何经何脉何脏,被点者当有何种现象,救伤当用何种手法,何种药物。如此逐日盘诘,可收事半功倍之效。

盘诘之法,正如良师之提一二句古书,询学生以出处,非熟读谨记者,决不能对答如流,丝毫无误。且一经单提盘诘之后,更不易遗忘。学点穴术,与读书无异也。惟盘诘之人,对于点穴一术,亦须有经验,须深通针灸之术者,始克胜任。若门外汉则虽能举穴名相问,至答之是否准确,无从而知。所答不误,固无若可之关系。若所答非是,即无从加以核正,以讹传讹,适足以遗误。学者之功业,在盘诘之时,对于死穴及难穴,尤宜格外注意。死穴为一经点打,即无法救伤之穴。难穴则为隐藏不显,不易被点打之穴,如在两骨节相合处中间,及肌肉厚处各穴。因点死穴,害人生命,固为损德之事。若被点难穴,功夫不深,或动不足,手指虽达于是穴,亦未必能使气血之头,立是被阻,应手以制人,故须格外留意。熟习之后,死穴既不致滥点,遇着难穴,手下使劲,亦有一定之分寸,不致失效。

以上三步练法,皆为点穴之头层功夫,纯熟后更进而练二层功夫也。

2. 二层功夫

四步练法:指功

点穴之术,贵以一指之力,克敌制胜,非若拳脚踢打,然一指之力,亦有限,触于硬质之物,且易自伤。欲求制人,谈何容易,非具有极深之锻炼,决难如愿。故学点穴者,对于头层功夫中,所述之三步练法,能体会入微之后,最要紧的,惟练习指功。惟练习指功之法,种种不一,或循序而进,或并行不悖,或就此种种之中,任择一种练习之,皆无不可,兹且分述之,以资

采择焉。如七十二艺中之一指金刚法、点石功、摩插术、蜈蚣跳等法，或在杉板上练习。或中食二指，或单用食指，以指顶点之。初时仅可从轻，以后逐渐加重，与日俱进，以至于极重。大约经三个月，指顶已不似未练时之脆弱，则可舍杉板而易青砖。再三月后，则可更舍青砖而易青石，日日点之，一年之后，则指功成矣。如再深习更妙，则用以点人，无不如愿矣。以上所述之数种，练成虽足致用，然还是外层功夫，非手指着于穴道，决难奏效。而练习一年以上之苦功，若欲求手指不着人身，凭空指点，而能奏效之内层功夫（气功），是则难而又难者矣。学者在练习之时，所练者如一指金刚法、点石功、摩插术、蜈蚣跳之功，最易伤及皮肉，即别种功夫有时亦或无意受伤，则各功夫另有练手洗手秘方，可在七十二艺篇中求之。须于行功之先，浸洗一次，防其溃烂也。至于指顶点板及砖石之法，则另附练指秘方于后。

点穴术练指秘方：

生半夏一两，川乌，一两五钱，茄皮一两五钱，羌活一两，象皮一两五钱，紫草一两五钱，生南星一两，乳香一两五钱，当归一两五钱，青皮一两，草乌一两五钱，大附子二个，辣椒一两，鹿衔一两五钱，黄蜂窝二个，川椒一两，鹰爪一对，青盐四两。

以上十八味，老醋五斤，同煎去渣。冷时以手浸入，如感觉中如蚁咬，即起出拭干，然后行功，舒筋活血，强肌壮骨。

五步练法：点打

指功练成之后，则可进一步练习点打。参合认穴寻经等法而行之。用巨木一株，制成人形，高低大小，无异真人。头面手足，亦须悉备，然后以红笔依各穴所在处点之，其红点之大小，须与人身穴道之大小相称，不可相差。其主要穴道，则

用黄色或其他颜色点之，不用红笔，以别于寻常穴道。布置周妥之后，练者面对木人而立，相距尺许，自已默数一穴，或请人随意说出一穴名，即运劲于两指或一指之顶，依所说之穴点之。一点之后，又须自判所点之穴，有无错误。然后再举别一穴点之。初时必感生涩，仓卒或多错误，或发不能中于穴眼，但每日勤行，日行数百度，久而渐熟，此病立除。此一步功夫完全在日间光明处练习，用两目之视力，以辅其手指者。练至百无一失时，虽可用以临敌，但犹非上乘功夫，须呆板迟滞以取人，不能随指点以取人也，欲求进步，须求眼力既足。然后依前法于夜间昏黑中行之，惟此事极难，非旦夕所能收效也。然练习亦有一定之诀窍，在昏黑之中，向木人而立，些小之穴道，本非寻常目力所能辨，即眼力练习有素者，亦仅能知其约略。然则欲点打无误，距可得乎，是有法也。举手之时，先自审手之高下，在已身之何部，指尖所向，当在何日。默忖之后，始发指点之。另用石灰贮器中，先蘸灰于指而后点。每点十穴，验其有无错误，勤行之，一年必能成功。

还有一法，先于灯火下练之，然后逐渐减其光焰，以至完全熄灭。其法取乎渐进，便于学习，惟费时稍久。学点穴者，对于此一步功夫练习纯熟，以至百发百中，所中能不偏不倚后。用以临敌，自能轻灵活泼，任意指点，无不命中，一二人所不能困。既在包围之中，亦可使敌人于转瞬间失其抵抗之能力，真是惊人之绝技也。惟点打之手法，亦须依穴道而分别其用力之轻重，不可一律使劲也。如点主要各穴，敌有生命出入者，则使劲之时，宜乎略轻，盖轻即足以制人，若稍重立足致死。举手杀人，虽说自卫，究竟亦伤阴德也。若点难穴，必用足指劲，盖如骨节之间，肉厚之处，用力犹恐不能达其目的。若不用力，则完全无效矣。故练习时木人主穴难穴，宜以他色

别之，让初学者一目了然，发指时先定用力之轻重也。

六步练法：眼力

眼力一事，在武术上极为重要。无论拳脚器械，皆以眼为主，而在点穴术上，务须力求其锐利，最好能于暗中辨察毫芒，非下苦功练习，不能臻此境地也。练习之法，可分两步，在入手之初，宜于每日夜间，息灯静坐，瞑目定心，默思室中各物之位置，某物在某处，某处有某物，沉思片时，然后启目视之，初虽不可得见，越时稍久，自能隐约见之，以至于完全看见为止。若用绿纸糊灯，置室中，坐而视之，依次灭其光焰，以至息灭而能辨物，亦无不可。此后再用湖色纸为灯罩，中燃油灯，若干小时后，将纸色加深少许，灯焰灭小少许，纸色淡湖至黑色，灯焰由枣核大减而至于无。惟此渐进之法，须时稍久，学暗可却较为便利也。此第一步功夫为外层，练成之后，虽能在黑暗中见物，惟过小之物，非所能视，须更进一步练习内层功夫。于每日天色朦明，红日将出之际，步至旷野，山上尤佳，面东而立，以待日出，俟旭日自地面透出时，即屏息闭气静心凝神，眼目定睛以视日。一炊时许，自觉眶中有热气一缕上透，宜即紧闭双目，先运眼珠向左右瞬烁，如开合轮睛，左右各七十二度，然后再运眼珠自左泛上，转右达下亦七十二度，次自右泛上，转左达下，亦七十二度，行毕稍休然后开眼再行视日，视后再瞬，瞬视各三十六次而功毕。如能勤行，一年之后，虽在黑暗之处，亦可以明察秋毫。有此眼力，以眼点穴，则手眼相应，即暗中点人，亦发无不中矣，以上三步练法为二层功夫。

3. 三层功夫

七步练法：虚劲

凡练习点穴之人，在第二层功夫完毕，造炉火纯青之境，

用以临敌，较寻常之各种武术，自应高出倍层，不可同日共语，惟究竟尚属外层，非手指着穴，不能奏功，故敌人相距略远，即失效用。内层功夫者则敌人虽在十步之外，指不着穴，但依穴道所在之处，遥遥指点，即有劲自指端射出，而达于敌人之穴，亦可立刻阻住其气血之头，使不能活动循行，全身麻木，不能动转，其术较外层为尤妙，此毕竟何术以致之，曰是乃虚劲之为用耳。惟练习此种虚劲，较之练习实劲，其难易实甚悬殊。第一步宜置一架于来往必经之处，更以丝绵制一碗大圆球，击以丝线，悬诸架上，出入行经其处，则骈二指凭空作势指点。初时相距极近，惟以手指不及绵球为度，如此指点，先时绵球必不为所动，及后自能应指宕出，出入每见绵球，必指若干度，待近处能使绵球宕出后，逐渐移远，至八尺为度。然后易绵球为沙球，使分量略重，如法练之，亦至能于八尺之外，遥遥指点，使沙球应指宕出为度。然后更易以铁珠袋等极重之物，依前法练习之，至能在相距一丈处，尽二指之力，射发十二斤之重物，则虚劲已极可观。惟此虚劲，中间并无别种阻障，尚系直劲，若着于皮肉之上，虽亦足以伤人。然一遇坚厚之衣服，或有防身之装束，如甲胄之类，从中阻障，其劲即不能透入，而使敌人受制。故虚劲练成之后，尤须透劲，此则内层功夫之初步耳，惟非二三年苦功，不克有成也。

八步练法：透劲

所谓透劲者，即劲能透物之谓也。常人之劲，必着物而后及，至能运劲凭空击人，已非易事，今欲使其劲透物而入，以制敌人，非难而又难乎？在不知者闻此说，且疑为荒诞不经，实则苦功所至，无不可致之事也。谚云，只要功夫深，铁梁磨成针。诚不堪之论也。惟此项功夫，练习为难耳。先用油灯一盏，燃置桌上，灯之前面，则竖一纸屏为障，障纸初时宜用洋皮

纸,取其质韧而薄,劲易透也,人立距桌二尺处,以指点之,火焰为纸所障。初时劲必不能达,稍久,略能如微风透入,使光微摇,入后渐使火焰摇动,再进则一指点间,燎燎闪烁不定,摇摇欲灭,以至于应手而灭为止。然后移远二尺,一丈后更换厚皮纸,如法练习有效,则更换硬纸,进而至于玻璃铁木为障,亦能在相距一丈之外,运力指点之,劲能透入,使灯熄灭,则功造大成。在更易屏障之际,同时须注意灯焰,务使逐渐放大,油灯焰至无可再大时,则易以烛,则易线香,线香之后,则易棒香,因香之为物,有火无焰,极不容易灭,能隔木板而指香使灭,则功造炉火纯青之境矣。练成此功,固非一年半载之时日,最少亦须三年五载。而练成之后,其劲能达十八步以外,非但能直接达于敌人表面之皮肉,而使之受伤,即敌人身衣重甲,其劲亦能透入使之受伤。平常人练得此等功夫,已足称雄于武术界,若能更益以点穴之法,更有相得益彰之妙,虽敌人顽强众多,我但骈其二指,遥遥作势指点,亦必应手而倒,无可抵御。此项内层透劲,实为武功中之最高者,惟练习非易耳。

九步练法:实习

实习者何,即择同道互相点打之法也。惟防误伤起见,点打时只轻轻会意而已,非若实行点打,盖求准确与手法之诀微也。其法,初时赤膊行之,则筋肉暴露,易于取准,且手法易施,于行拳过步之际,能运用手法,取准精确。以后则着衣行之,待能着棉衣皮衣而能取准,手法亦能运用精确,则九步练法成矣,至此则点穴术全功已竟。然互相演练之时,切忌手重,盖恐稍有不慎,伤及穴道,则非所宜也。要在虚力实力之劲路,一指二指鸡心拳按掌插掌之运用,利用声东击西之法,惊上取下之术,以期收临机应斗之功也。如点百会穴用按掌前搓,点期门穴用插掌,点太阳穴用二指金剪,点锁心穴用一

指金刚，点脉腕穴用鸡心拳，或横冲顺扣，或上捏下拿，或左截右点，种种手法，要在看敌势以为转机，不可拘守成章，仅用死法，是为实习练法。

第六章 点穴救活法

学习武术，能伤人，必能救人；能死人，必能活人，否则即为死手。寻常武术，固已如是，而点穴术，实为尤甚。因寻常武术，出手伤人，不中要害不至有生命之虞，即自己不能治，犹可借助于伤科，而点穴则不能也。世之为伤科者，未必能知点穴之理，不知其理，既无所用其手法，而此等损伤，又非药石所能奏效，故必自我点之，自我治之。救治之法，初亦非难，盖点穴之理，即以阻滞气血，使不能流动，而致全身受其牵掣，若能开其门户，使气血复其流行，则经脉既舒，其病自去，如某时点人，闭住某穴，则其气血，必滞于其穴之后，治法当在其穴之前而导之，或在对位之穴启之，使所闭之穴感受震激，渐渐开放，则所滞之气血，亦得缓缓通过其穴，以复其流行矣。惟被点之时间过久，则气血必有一部分凝结，而成淤穴。除合宜之手法外，尤当借药物之力，以行其淤，否则淤滞于内，气血虽不完全受到阻遏，然流行亦决不能畅，因此而成别种病症，甚至成为残废，是宜审慎为之。

一、点穴救治法

1. 点华盖穴治法

华盖穴，在心上属肺经。受伤重，血迷心窍，必定昏晕而

死，急用药发散为妙，恐防心胃气血淤滞，用引药为君。

枳壳二钱，良姜二钱，同十三味药方（十三味方见后）共煎，用陈酒冲服，加七厘散二分，能通心胃滞血与腹中泄泻四五次，用冷粥一碗吃下立止。再服夺命丹三服痊愈。如不早治，易发症。

2. 点肺底穴治法

肺底穴被点者，出鼻血而死，急服十三味煎药，另加引药，桑白皮二钱，照前煎服，又七厘散分半，紫金丹三服痊愈。如不治断根者，易发嗽死不救。

3. 点正气穴治法

在左偏乳上一寸三分，属肝经，被点者。用引药，乳香二钱，青皮二钱，同三味煎服。又七厘散三分，次服夺命丹二服。如伤轻不服药，易发病。

4. 点气海穴治法

左乳下一寸四分为气海穴。被点者，加引药木香二钱，广皮二钱，同十三味煎服。又七厘散二分半，次服夺命丹三服。再加减十三味痊愈。

5. 点上血海穴治法

右乳上一寸三分为上血海穴，属肺经。被点者，加引药红木香二钱，元胡索二钱，同十三味煎服。又七厘散二分，推行淤血。再夺命丹三服。加减十三味痊愈。

6. 点正血海穴治法

右乳下一寸三分为正血海穴，属肺经。被点者会吐血而死。应用刘寄奴二钱，桑黄二钱，同十三味汤药煎服。又七厘散二分半，次饮夺命丹一服。

7. 点下血海穴治法

右乳下一寸四分下血海穴，属肺经。被点者，六日泻血而

死。急治十三味加引,灵脂五钱,蒲黄五钱,共煎服。又七厘散二分半,次夺命丹三服。

8. **点气血二海穴治法**

右旁乳下一寸三分气血二海,属心肝肺。此乃一计害三肾,三侠同伤。急治十三味加引,木香五钱,枳壳五钱,同煎服。又夺命丹三服,七厘散三分。

9. **点黑虎穴治法**

心口软骨中名黑虎心穴。被点立刻眩晕不醒,急用十三味,加引肉桂一钱,炒紫丁香六分,同煎服。又七厘散一服,次夺命丹三服,再地鳖紫金丹四五服,有效。此穴若被鸡心拳点重者,拳回即亡无救。

10. **点藿肺穴治法**

心口中下一寸三分为藿肺穴,属心经。被点者,立刻昏迷不醒。再用打右膀肺底穴下半分。随举劈掌一挪擦,即还醒。此名回魂穴。受伤引药,橘梗一钱,川贝五钱,同十三味服二剂。又夺命丹三服,次七厘散二分半,再紫金丹三服。

11. **点翻肚穴治法**

心口中偏左一寸三分名为翻肚穴,属肝经。被点者,一日即死。加引药,豆蔻一钱,木香一钱。巴豆霜八分,同十三味煎服。又七厘散三分,次饮夺命丹三服,又加减十三味,汤药二剂,再用地鳖紫金丹三服。外用引药敷之。

12. **点腹脐穴治法**

腹脐内属小肠、脾二经。被点者,用桃仁五钱,元胡索五钱,同十三味煎服。又七厘散三分。夺命丹三服痊愈,如不服药治愈,一月病发。

13. **点丹田穴治法**

脐下一寸三分为丹田穴,亦名分水。精海二处相连。属

小肠肾经。被点重九日即死。加引山棱、木通，各五钱，同十三味煎服。又七厘散一分半，次加减十三味二剂，可愈。

14. 点正分水穴治法

脐下一寸四分为正分水穴，属膀胱经。此处是大小肠二气相汇之穴。被点者大小二便不通，急服十三味加引同煎蓬术、三棱、生军，各五钱。又服七厘散分半，次紫金丹二服。

15. 点气隔穴治法

脐下二寸偏左肚为气隔穴。被点者，加引用五加皮、川羌活各五钱，同十三味煎二剂。又服七厘散二分半，再服夺命丹三服，如不治愈。一年而死。

16. 点关元穴治法

脐下一寸三分偏右五分为关元穴。被点后，急治十三味加引，小青皮、车前子各二钱。同煎。又七厘散三分，夺命丹三服痊愈。

17. 点血海门穴治法

右胁脐下二寸并横血海门穴。被点后，加引药柴胡、当归各五钱。同前汤方煎服。又七厘散二分半，次饮夺命丹三服。

18. 点气隔门穴治法

左胁软骨梢肉相连之处，名气隔门穴。被点者，加引药，厚朴、五灵芝、砂仁各一钱，照前煎服。又夺命丹三服，再加减十三味三服。

19. 点血囊穴治法

右胁软骨下二分为血囊穴，并气囊二处。被点后加引药，归尾、苏木各五钱，与前法服。又地鳖紫金丹四五服痊愈。

20. 点血仓期门穴治法

右胁梢骨下八分软肉之处。为血仓期门穴。被点后，加引药，丹皮、红花各五钱。同前法服，又夺命丹三服。可痊愈。

21. 点气血囊合穴治法

左旁筋梢骨下一分，此处气血相交，名为气血襄合穴。被点后，用蒲黄二钱，韭菜子五钱冲。同十三味同煎服，加陈酒一杯冲饮更效。

22. 点督脉穴治法

脑后枕骨中受伤者，此处为督脉穴，能通三经，一身之主。如果骨碎立死。急用川芎二钱、当归一钱为引，同前煎服。又七厘散三分，次用夺命丹四五服。如不治愈，后脑疼不止，周身窄痛无救。

23. 点正额治法

头额正中属心经。如被点打，皮肉不破，淤血迷心窍。急用引经药，同前法服。又夺命丹三服痊愈。羌活、防风、川芎各五钱。

24. 点大肠命门穴治法

头角两边属太阳太阴穴，大肠命门穴。被点重七日死，轻伤十五日死。如损伤耳目淤血化脓不死，如伤风胀肿者亦主死。急用引川芎、羌活各一钱。照前服，又七厘散二分。次夺命丹三服。外用八宝丹粉药敷之。立效。

25. 点脏血穴治法

头两边耳尖上，名脏血穴，亦云少阴经，属肝经厥阴经。二府被点打重者，血走肝肾，闷绝立死。如伤破出血，见风损气者，必定浮肿。用引药当归一钱、生地二钱、川芎一钱，照前法服。又七厘散三分。次夺命丹三服。外用桃花散敷之。

26. 点印堂眉心穴治法

斗中领下一寸为印堂眉心穴。属阳星神。被点打后，头发肿如头大。急服药加引经、防风、羌活、荆芥、川芎各五钱，照前法服。又七厘散三分。次夺命丹三服痊愈。如若皮破出

血不肿者，无妨。如闷伤满肿出血主死不治。

27．点血阻、捉命、斩命、黑虎心、归阴、游魂穴治法

此六穴被点打重者必死。如轻伤可治，切莫轻意。治方见前。如果腮胁骨断碎，用此妙方神效无比，名曰重生膏，又名喝骨引。取重秋糯稻草生谷者，用鲜者四两，陈者二两，炒灰，以童便制七次，存性。再用续随子叶去刺，二两，捣锤。以草灰和匀，再捣糊加飞小麦粉一盅，捣成膏，陈酒制好，敷患处，立止痛，神效。再服七厘散，重一分，酒吞服，又地鳖紫金丹一两，夺命丹三服，再十三味方，临症加减。

28．点背部穴治法

凡人身背部穴道，生死之位，属肾命。背心第七节骨两旁，偏下一分，软肉之处。打重者必吐血痰，用引药，补骨脂、杜仲二钱，照前法服。又夺命丹三服。

29．点后海穴治法

肾命穴下偏两旁，并横下一寸八分，为后海穴。被点打后，用引药，补骨脂五钱、乌药二钱，照前法服。又紫金丹之服，又加减十三味再服痊愈。

30．点腰眼穴治法

后海下一寸三分两腰眼中。左属肾右属命。被点后，发笑。用桃仁、续随子各五钱，照前法服。又夺命丹三服，次服药酒可愈。

31．点命门穴治法

腰肾右边旁中为命门穴。被点者。昏沉不醒。宜急治加引药桃仁、前胡各五钱。照前法服。又夺命丹三服，用药酒痊愈。如不治断根，后发症服药不效。可服前治之方，再加丹参二钱。全煎服有效。

32. 点后海底穴治法

臀股尾梢骨下二分为后海底穴。被点者，加引经药，大黄、月石、木瓜各二钱，前方同煎。又夺命丹三服，如尾梢骨尖重伤。不治痊愈。一年发黄胖不治。

33. 点鹤口穴治法

两腿骨尽处为鹤口穴。点重者一年而亡。加引药薏苡、木瓜各二钱、牛膝钱五。照前服。又地鳖紫金丹四服。如不治愈，后发疯疾不治。

34. 点涌泉穴治法

脚底心为涌泉穴。点重伤者虽不救，急治无妨。加引经甘木瓜、川牛膝二钱。照前法服。若肾子伤者，田参、三七二钱、益智仁二钱。

以上为三十六大穴。受伤重者立死，轻者可救。轻者当时不知其痛，后日发病而亡，只遇病多服药不效，有内伤故也。凡斗打时切不可轻意，须当服药为主。各穴道受伤者，先用发散为主。十三味总煎方为主，加减十三味为佐。丸药药散临症用之。凡施药切勿误人，慎之慎之。

二、点穴救治秘方总煎十三味方（通治跌打损伤）

川芎二钱，归尾三钱，玄胡二钱，木香二钱，青皮二钱，乌药二钱，桃仁二钱，远志二钱，三棱钱半，蓬术二钱，碎补二钱，赤芍二钱，苏水二钱。如大便不通加生军二钱，小便不通加车前子三钱，胃口不开加厚朴砂仁各二钱，水二碗煎半碗陈酒冲服。

加减十三味方

红志去油钱半，寄奴二钱，肉桂钱半，广皮二钱，杜仲二

钱,当归三钱,玄胡二钱,砂仁二钱,五加皮三钱,五灵脂二钱,生蒲黄二钱,枳壳钱半,水煎酒冲服。

又方

赤芍、乌药、枳壳、青皮、木香、香附、桃仁、玄胡、三棱、蓬术、寄奴、砂仁、苏木。危急者去寄奴加葱白三枚,如吐血加荆芥三两炒焦,藕节一两陈酒煎服。

又方

广皮半钱,青皮一钱,五灵脂三钱,生蒲黄二钱,赤芍二钱,归尾三钱,桃仁二钱,香附三两,五加皮二钱,红花钱半,枳壳二钱,乌药二钱,砂仁二钱,元胡钱半。陈酒煎服。

通治发散方(凡损伤先须发散淤血不遇重症宜通用一二剂)

川芎二钱,归尾二钱半,防风二钱,羌活二钱,荆芥二钱半,泽兰二钱半,枳壳二钱,独活二钱,猴姜二钱半,加天葱豆三枚,水煎酒冲服。

发散上部方

防风二钱,白芷一钱,红木香一钱,川芎二钱,归尾二七,赤芍二钱,陈皮二钱,羌活二钱,法夏二钱,独活钱半,碎补钱半,甘尾一钱,生姜三片,水煎酒冲服。

发散中部方

杜仲、川断、贝母、桃仁、寄奴、蔓荆子各二钱,当归、赤芍、自然铜、醋煅各三钱,肉桂八分,茜草一钱,水煎酒冲姜汁服。

发散下部方

牛膝、木瓜、独活、各三钱,归尾二钱、川芎二钱、川断、厚朴、灵仙、赤芍、银花各二钱半,甘节一钱,水煎酒冲姜汁服。

凡人上中十三处受伤,须用发散药一二剂为要。气急有痰,加制半夏三钱。风痰,加制南星二钱。心惊,加胆星钱半、

桂心八分、香附钱半，同煎服。

三、穴道跌打损伤救治法

脑门骨髓打出不治。两眼对处截梁，即鼻梁打断不治。两太阳打重伤不治。突结喉打断不治。塞即气管、结喉下横骨空断处打伤不治。胸前塞下横骨一直至人字骨，每悬一寸三分为一节。人字骨上第一节受伤，一年死。第二节受伤，二年死。三节伤，三年死。心坎即人字骨，打伤立时晕闷，久后必成血症。食肚在心坎下一寸，打伤恐成反胃绝症。丹田穴脐下一寸三分，丹田穴下一寸三分为气海穴。内即膀胱，重伤者，如不医治。一月而亡。以上前穴部位定数。

后部穴道。头上脑后骨打碎与脑前同，此乃绝症不治。天柱骨照突骨看，百劳症与塞对看。二肾在背脊左右，与脐相平封之处。打伤点伤，必定发笑或哭不治。长强穴，打重伤，当时屎出，后成脾泄。海底穴大小便两分之处打重伤不治。以上背部穴道。

左乳上脉动处为气门，打伤当时气塞，不过三时，急救无妨，迟则不治。痰门右乳上属痰，血海右乳下软胁处属血，右伤发嗽，左伤发呃。

小脚肚打伤主黄胖病，四肢无力，后须作嗽，先服紫金丹，助以胜金丹，次服六味地黄丸。加止嗽药。右乳上下伤。先服夺命丹，助以虻虫散。再煎脐内引经药味。左右伤加柴胡二钱，胸前背后加橘梗青皮，两手加桂枝落得打煎洗再服，两腿骨伤，用角尖膏敷，腰脊伤，用麸皮运，服腰痛之贴，苦痛落海底伤，血必上冲，当时头大震，耳鸣目晕昏，心内闷绝，先服护心丸止痛，伤虽在下，其疼患在上，可服活血汤方。如便闭

急炙脐法，治外肾伤与上同，治外肾受重伤，恐其上升，须一人靠其背后，将两手跟从小肚两旁，从上压下，先用喜子草碱酸草煎汤待冷洗之，尾闾伤，服车前子七钱，米汤送服，或先用熨运，服表汁药。

小肚旁伤，先服紫金丹，又服煎剂茵陈等药，与黄病同治，痰门伤，口必禁，目反上，身强，五绝之症，有二症三不犯，七日内先服夺命丹，煎剂下之，若伤在上，行不得，可服紫金丹，赶出痰血，次服行血药煎剂。

如五绝之症，有可治者，略有微气不绝，嘴唇不黑。一，中心温暖指爪不黑。二，鼻无微气，面无烟波。三，筋骨软宽，目不绝轮。四，海底不伤，肾子不碎。五，血海伤久则成痞，用朴硝熨法，不必用末药，宜服核桃酒数帖，外用千捶膏贴之。血痞自然消散，先服夺命丹，后贴千捶膏，次服虻虫一二分为度。药上部等症，用散血为主，用夺命丹，一日一服，吃不得红花当归等药。凡少幼人以净为主，药次之，盛壮力大，药宜加重，如老弱之人，药宜减小，凡服药切忌猪羊鸡鸭鹅鱼蛋糟油煎麦食等物，戒房劳恼怒，服药更妙。重者忌百二十日，凡去宿血，虻虫散吐血紫金丹，危急夺命丹，发表东瓜散，重伤调理，边成十三味方。牙关紧闭，先用吹鼻散，用鹅管吹之，男左女右，无嚏再吹两鼻，再无嚏，用灯心导之。口中有痰，吐出为妙。如无嚏，只凶症，不可用药，气门受伤为塞气，心口噤身直如死，此症过不得三个时，更用急救，迟则气从下降，大便泄出，则无治矣。亦不可慌张耳，且近病人口鼻，候其气息有无。如有气者，须一人揪右发伏膝上，背中须轻敲挪运之法，使气从中出复生。

左右部受伤晕闷，具不可服表汗之药，左服紫金丹，迟服夺命丹，至三日过热不凉者，可服表汗药，去其风邪。凡治新

伤，气未归经，只可服七厘散，如七日以后，再服行泻之药。

骨折先贴鼠菉膏壮骨之药，上用运法，断骨不接，不得故意用劫药，山南星半夏草乌等毒。不得过三时，药毒自解，不必用解药。治伤四法，运熏灸倒，最轻用冬瓜皮散，次用运法。内有宿血，在皮内膜外。面皮浮肿，服瓜皮散，不得用行为先。然后用熏法，如宿伤可熏，凡新伤血未归经，切不可熏洗，恐其血攻血窍。如久症重伤，可用灸治法，能消久淤宿血，非但服药可疗。凡骨节酸行走不得者，定有淤血风混，如不治，后恐发毒。先服东瓜皮散，次用灸法，再重伤人。噤口不语，饮药不下，先灌硫射散，然后用倒法，吐其恶物，次服虻虫散一二剂，法用倒诀，将病人卧棉被上，以盛壮人牵四角滚使左右十数翻身，使其必吐恶物，方可治。如不吐，不治矣，亦有仙丹一味，名十八返丸。服诸般毒药。灌下五分即解。重者一钱即吐毒物，神效。

百会穴打伤脑髓不破只肉有疼痛，头晕不能行走者照方治效。玄机一穴打伤时，恐血冲心，速饮五虎散，后服煎药。锁心一穴通心窍，若伤重，七日内可服山羊血五虎散发之，迟不能愈。肺苗一穴若伤，痛三日，身上微热，不时发嗽过三七日不治。腕心一穴若伤，须要泻出，不可内消。吊斤一穴若伤，遍身斤缩，不能伸直，只在七日之症，不得乱治。急用宽斤活血汤为君。攒心一穴与心脉相通，伤则血迷心，先服金砖五分，后服煎药。贴肺一穴与血仓相通，周年之症，须用顺肺生血为主。食仓一穴撬伤，反胃，忌油煎等物。血仓一穴心肺五脏相关，由此养心而活命，若伤此穴，则咳嗽不得，一嗽即吐。速进山羊血五分，然后服煎药。外用雷火针灸之，无有不效。此症七七之期，不可乱治。斩命一穴若撬伤，转手无治。胆疽一穴若撬伤，转手只有百日之期，则人皮黄骨露，渐渐瘦疲而

死，无治。血阻一穴若伤，无救。捉命一穴若伤，无救。幽囚一次若伤，百日之期，缓缓可治。血崩血仓二穴若伤，同治。幽关一穴受伤，则气血相隔不通，只有五七之期。太阳太阴二穴打伤，虽不入肉，终有后患，淤血行于两旁，虽可救治，七日内须进活血丹。洪堂两穴伤筋，用宽筋活血汤为主。气食贯二穴打伤若不出鼻血，不用调治。若伤重可服金砖五分，川芎汤送下。肩窝斤池二穴若打伤，不治，恐筋缩不能复直，可用活血膏一张，内服没药三服，命脉本通心窍，而能走痛。七日内可治，宜服夺命丹。脉宗一穴若点伤转手虽以调治，是二七之症三日内可用散血安魂汤。痰凸二穴打伤其气必急，可用宽斤活血利气为主。气隔一穴若伤，转手无治。痰宁一受伤，宜急治游魂一穴受伤。无治归阴一穴受伤，无治。心瓣穴与腕心穴同治。肝经一若受伤，眼珠红色而反上，六七之期，血胚一穴若伤，与镇心穴同治，外用雷火针灸之。脉宗一穴若点伤与命脉同治。先服末药五味，煎药同方。食结一穴若伤，则血裹食而不能消，渐渐能大，周年之症。海角一血若伤。多只百日，若转二手七七之期，不可乱打乱治。

四、点穴术指功秘方

贴骨穴，共三穴。打伤，斤宗穴血膝穴三处同方。治虎需二钱，川断二钱，牛膝二钱，木瓜二钱，归尾钱五，桂枝一钱，碎补二钱，杜仲二钱，斤宗穴与血膝穴打伤汤方。桂枝一钱，归尾钱五，红花一钱，川芎二钱五，陈皮一钱，赤芍钱五，四五剂酒水各半煎服。

血池穴受伤。三年之症。牛膝五钱，归尾五钱，肉桂三钱，川芍三钱。钱花一钱，陈皮一钱，石斤一钱，虎骨五钱，川

断五钱，碎补五钱，酒水各半煎十剂。

锁腰二穴受伤，一时发笑，难以调治。

海底一穴。为一身总筋。若着斩脚伤之。小便不通，跑肚。难以医治。脚面脉筋伤，不破皮，与斤宗穴涌泉穴同方。如果皮肉破者，方见后。

脑顶百会穴方。川芎，当归各二钱，赤芍、升麻、防风各八分，红花、乳香去油各四分，陈皮五分，甘草二分，二剂酒水各一穴煎半碗温服。

治太阳太阴二穴方。当归钱二，红花、黄芪、白芷、升麻、橘红各五分，荆芥，肉桂，川芎八分，甘草二分，加童便如制陈酒煎服。

治洪均二穴方。大黄八分，毛竹节灰，松挣炭各五分，金砖一钱，加陈酒送服。此名五虎散后治煎药。灵仙，桂枝，川芎，川断，桃仁各一钱，陈皮八分，甘草三分，当归五钱，水煎酒冲温服。治气食二贯若重伤可服。金砖五分，川芎二钱，煎汤送下。外伤膏药贴之效。

治肩窝斤池。苏木心、木耳炭、毛竹节炭、归身各一钱五。升麻，川芎各一钱，酒吞下，外用膏药贴之，治命脉穴。归尾，紫草，苏木，红花各五钱。肉桂、陈皮、枳壳各一钱。石斤、甘草各五分。童便陈酒煎服三剂。

治脉宗穴。归尾、桃仁、川断、寄奴、红蓝花各一钱。枳壳钱三，甘草二分，骨碎补，藕节钱五，山羊血三分，酒水各半煎好山羊血冲服。

治痰凸二穴。当归、川芎、红花、大腹皮、骨碎补各一钱，荆芥、杏仁、紫草、苏叶各八分。木耳炭钱五，灯心一丸。酒水各半煎好木耳炭冲。

治玄机穴。胡穴竹根用偏根，锦酱树根，连根狮子头草，

槿添树根去心、天翘麦根去皮各五分。陈酒煎服。若翻吐加姜汁一匙冲温服。忌油煎生冷食。

治钻心穴。大黄五钱，毛竹节炭一钱，金砖四分，千年丁灰八分，松挣炭一钱。酒吞下然后服汤药。桃仁七粒，红花八分。白芥子一钱，陈皮、枳壳、羌活、归尾各二钱，肉桂五钱，苏木五钱，赤芍五分，甘草二分，酒水各半煎服。

治肺苗穴。归尾钱三，红花、陈皮、杏仁各八分，白芥子一钱，没药去油四分，独活、石斤、苏叶、甘草各五分，加灯心一丸。陈酒煎服。

治腕心穴。归尾、陈皮、川断、白芥子各一钱，大黄三钱，枳壳八分，红花、羌活各五分，黑丑钱五，大甘草四分。小蓟钱五。加灯心一丸。酒水煎。

治吊斤穴。威灵仙钱二、川断、狗脊、当归各一钱，虎骨钱五，桃仁二分，淡竹叶四灵，苏叶防风干姜各五分，酒水各半煎服四剂。

治穴心穴。大黄、归尾各一钱。川芎、赤芍各八分。羌活、柴胡、红花各五分。陈皮、橘梗各六分，甘草二分，照前法服。

治贴肺穴。杏仁、陈皮各八分，降香、苏叶、当归、碎补、白芥子各一钱，升麻五分甘草二分，加灯心一丸酒水各半，童便一盏。煎服三剂。

治食仓穴。山羊血三分，归尾紫件碎补芥子，大黄一钱，川羌活、枳壳、石斤各五分，乳香去油八分，甘草三分，加灯心一刃。酒水各半服。

治血仓穴。当归、生地、续断、石斤各一钱，粳红花、陈皮、芥子各五分。羌活、赤芍各八分，甘草二分。酒水各半，童便煎服。

斩命穴。受重伤不治。

治胆疽穴。可先穴金丝吊鳖一个，捣碎绞汁灌之渣放酒板一匙调敷效。再用金砖一钱，陈酒冲服。当归一钱，桃仁十粒，穴红五分，甘草二分，灯心丸一枚穴汤温服。

治幽因穴。归尾、陈皮各一钱，碎补、枳壳各钱三，红花、荆芥、乳香、没药各五分，甘草分半，白芥子八分，酒水各半煎服。

治血崩穴与血仓穴同方。

治幽关穴。肉桂、身各五钱，紫丁香、降香末各一分，原皮、枳壳各八分，苏子钱五，甘草分半，加灯心一丸，陈酒水各半煎服四剂。

治痰宁穴。苏叶、荆芥、良姜各一钱，羌活、当归各八分，杏仁、砂仁、红花、枳壳各五分，甘草分半，煎法照前。

治心瓣穴与腕心穴同方。

治肝经穴。藕节五钱，肉桂、乌药、川续断、白芥子、乳香、去油、当归各一钱，刘寄奴八分，木耳炭五分，甘草分半，煎法如前三剂。

治脉宗穴。金砖四分，毛竹节炭，千年丁灰，苏木心各五分，白地龙干末钱五酒洗即白项蚯蚓，共研末陈酒吞服效。

治食结穴。大黄、谷芽各五钱，莪术、陈皮、川芎、桃仁、查肉、石斤各一钱，当归五分，芥子八分，甘草、分半、虎骨醋制一钱，童便制法陈酒煎服。

治海角二穴。川芎、陈皮、砂仁各一两，白芷、当归各三钱，大黄钱五，甘草二分半，煎法如前四剂。

治贴骨斤宗血膝三穴共方。牛膝、虎骨、川断、赤芍各五钱，桂枝、陈皮、红花各一钱，川芎钱三，归尾五分，酒水各半煎四剂。

治血池穴。牛膝归尾、川断、碎补、虎骨各两五，银花、石斤、陈皮、肉桂各一钱三，川芎一钱三，十剂。

治锁腰二穴。杜仲、虎骨、狗脊、毛竹节灰钱五，川芎、归尾、赤芍、桑皮、古钱各一钱，川断钱三，乳香去油钱五，核桃肉一钱，酒水各半，童便炙法煎，如核桃肉冲服二剂。

治海底穴，地鳖五十个，参三钱，酒煎服，渣揭烂。敲伤处，大忌房事，如各一钱忌难治。威灵仙、归尾、杜仲各钱三，川芎、桑皮、川牛膝、大腹皮、刘寄奴各一钱，红花五分，甘草三分，童便炙水煎酒冲服五剂。

治脚面脉筋穴，如不破皮，用斤草四钱，杨梅皮五钱，松丝毛六矿，活血丹二钱，(活血丹即茜草，俗名红难子草)，共陈酒糟捣炸敷之。若破伤筋，大黄山芋各钱五，研末敷患处。次用皇膏贴之神效，白占黄占各一刃，儿茶、乳香去油，没药去油各三钱，银珠三钱，生猪油二刃，熬去渣，加葱白共煎，煎如灰形，取油滴水成珠，白白占化过。收入碗内，投入药和匀，存性三日可用。

鹤口穴，薏苡三钱，木瓜二钱，川断二钱，碎补三钱，红花钱五，虎骨四钱杜仲二钱，内肉桂八分冲，归尾三钱，加叶三钱，酒水各半煎四脐。

第三篇

卸骨法



中国武术，有若干派别，许多门户。而卸骨一法，亦属武技功夫之一，盖即医学中十三科之一也。过去其法皆不传世，即偶有得其传者，又类皆自私自秘，故步自封，不肯流传于世。使得有志者欲得而无从，是亦可叹甚也。

清雍正年间，鲁人孙通，字季宽，初精猊猔艺术及大奇枪，别号万能手，又名铁腿。后入少林寺学艺十二年，遂擅少林七十二艺铁扫帚功(又名铁腿功)，及点穴术、卸骨法、擒拿术和按导法等术。归而迁居直隶沧州，传孙家庄陈善，即沧州所谓赛胜英陈善大师是也。陈善传卸骨匠陈广智、姜廷举、杨鸿寅等人。于是，北五省卸骨法乃得传授。沧州名拳师姜泰和、佟忠义、姜容樵等，尚能承卸骨法衣钵。

卸骨之法，自非易言，全在习者手法之精纯与经验丰富，然后始能收着手成擒之效究其手法之种类，亦并不繁复，不外捏、卸、推、揉等法。其有效与否，则全在施术之熟能生巧尔。

捏骨，即用拇指及中食二指，捏握欲卸之关节，用手上之巧劲，使其骨骼衔接之处斜歪，或脱臼，则其骨骼不能吻合，于是失其灵活之效，是为捏法。

卸法，则用掌、指、拳、(虎爪拳，鸡心拳)攒打骨缝与衔接之处，使关节骨骱，受攒打之震动力，而至斜歪脱臼，失其效用，则敌必于瞬息间，发生剧烈之疼痛，而至服输者是也。

推法，人身各骨衔接之处，皆有关节，互相吻合，骨缝紧

凑,故能长短伸缩。若此关节之处,风捏卸后,稍有斜歪,或脱臼,则其骨虽未破碎折断,亦必疼痛难忍,不能转动,是初学者宜察其应推之骨,用两手或一手扶住,然后视其关节之方向,而定其推法。或从下向上推,或自外向内推,或斜推,务使其已经离位之骨,送入臼中,而无斜歪,则应手可复原状。

揉法,即俗所谓按摩推拿二法,凡被卸之人,以及受伤者,骨未折断,仅损及皮肉而肿硬麻木,手抵伤处下抑为按,徐徐揉转为摩,使其活血。骨骱关节等处,被卸后,即现错落,不能合缝,则以手推之拿之,使还旧位。有用两手,或一手捏患处缓缓使复旧位,或因筋络急难转摇,以手推之拿之,借通其气,将以上四法熟习之后,始可言卸骨法也。

第一章　骨骼与卸骨

一、卸骨法歌诀

推揉捏卸法精奇，一捏一卸痛在地。
扶臼捏骱出者易，攒打猝弹错骨迭。
左右逢源熟能巧，顺手牵拿随我意。
出于左者随之左，右者来时侧身躯。
脱臼迭骱骨歪倚，瞬时成擒把敌摧。
活手正之斯为贵，方称全能文武艺。

二、卸骨法中十二主骨骼

人身各处骨节彼此连络而成人形，其种类之复杂，名称之繁多，实非片言所可尽。其实，可以区分为二类，即躯干骨与四肢骨是也。凡头部各骨，及脊梁胸肋骨等，曰躯干骨，而手足臂腿各骨，则统称之曰四肢骨。

卸骨法，则注重四肢骨，在此两类之中，又可能分为若干小部分，每一部之骨数，亦多少不等，有两两成对者，有独一无二者。有形似而因部位之不同而异名者，种种不一，今且不论。在此二百余枝骨殖之中，又可分为固定骨与可动骨二种。

卸骨法，则注重可动骨，固定之骨，大概在躯干骨一类中为多。盖其位置固定，不能转动者，如大盖筋骨等是也。可动之骨，大概在四肢骨一类中为多，其位置虽亦有一定，而可营种种动作，任意屈伸。如肘、肩、腕、膝、髁等骨是也。进而言之，凡固定之骨，其功用实为保护内脏之主要器官而生，具不能卸移。可动之骨，则专司外部转动之事，惟究其骨可动之理全在筋肉之伸缩动作。而两骨衔接处之关节，实为骨骼转动之主要关键也。故关节者为连络二骨而兼司其转动者，即骨骱，俗称骨环也。大概分为左右关节、蝶番关节、车轴关节等数大类。而肩胛臂肘膝，臼头各关节分属之。故卸骨法分卸法、捏法、将可动骨之关节斜歪或脱臼，使于瞬间发生剧痛。而施以上骨法，以揉法、推法，将斜歪脱臼之骨上之，则不至受伤。肩胛臂肘等，实为人身最大之关节，其骨端之形状，及转动之情形，亦各个不同，惟二骨之相接，必分阴阳两种情态。阳为骨端，凸出于外。阴为骨臼，凹入于内。尚有两阴中隔骨骼者，其臼之形状，虽各部不同，要皆与互相衔接之骨端状之完全相同，而骨端之入臼，始重凿柄之故，而得活动随意，不致有抵触之虞。关节如受捏卸，则骨端离臼，必使被卸之一部，失其转动之能力。如两臼中接以骱者骱稍有斜歪，则其一部，亦必失其颇动效力。此卸骨法之所以重于关节也，在骨端与骨臼之间，必有软骨为之连络。此软骨效用，一可以连缀二骨，使之切合；二以防骨端与骨臼之相磨，而受损伤。此等软骨，其质地极为柔软，且富有伸缩之力，又足以助骨之活动也。此骨颇类乎筋，包缠于骨端臼之外面，而使两相切合。今将御骨法中十二主骨之形态，及关节之部位，述之于下。

1. 颏骨

此骨在头骨之前面下端，即俗谓下巴是也。与头骨衔接，

其关节转动极其灵敏，最合于卸骨之法，更适于救急之术。

2. **锁骨**

此骨之位置，在胸廓之上端，与胸骨及肩胛相衔接，因其细长弯屈而如锁形，故名。此骨于运动及一切操作，功效极大，而足以辅助肩臂之各骨也，此骨可以用卸法。

3. **肩胛骨**

此骨之位置，在胸廓后部之上方，左右各一，俗名饭匙骨，又名哈拉把骨。其形为扁平，三面有角，而角度不等，与锁骨及上膊骨相接合，至前面而成肩胛窝，亦称肩井。此骨又似蝶翅形，前后皆可卸。

4. **肘骨**

此骨居大臂骨与小臂骨之间，即臂间接合之关节处也，实为大小臂间之重要关节。其部位在上臂下面之一端，与下臂之上面一端接合之中间。肘屈之时，骨即外突，臂直之时，则其处有小陷窝，最合于卸骨法也。

5. **腕骨**

此骨又名手根骨，其位置在臂骨与掌之中间，共由舟状、半月、三角状、豆状、大小多棱、有头有钩状等等八骨组合而成。其形甚短，皆互相连合，不能单独运动，一块动则其余七块亦必随之俱动也，亦为卸骨法中之大关键也。

6. **手骨**

此骨合掌骨指骨二部，而统称之曰手骨。掌骨位于腕骨与指骨之中间，共为五枚，称为第一掌骨。第二掌骨以数目为序。第一掌骨最短，而粗大异常，第二掌骨即最长，惟第一掌骨最细，其余骨指微有参差。指骨，位居于掌骨之前端，亦以数目为序，而称第一指骨、第一措骨也，共为十四小骨所组合而成，其中惟第一指为二骨，其余四指，皆有三骨合如上数，各

骨相接处,俱有关节可转动,亦左右可卸。

7. 髀臼

此为骨之为凹陷,关节相连处,髋骨之位置,本居于骨盘之两侧。而以髀臼,即在髋骨之外侧,俗名胯骨,其陷甚深,而成圆臼状。即留大腿骨上端之处也。髀臼与大腿骨上端相接合,连缀以软骨,而成为大腿关节。此一关节,亦为人身重要部分,与上部之肩胛骨。同功效,惟外部筋肉较厚,以可全腿之动作,此部可用卸骨法制之。

8. 大腿骨

此骨之位置,在髋外侧之下部,上端衔接于髀臼,而下端则连接膝盖骨及胫骨者。此骨在人身之管状骨,及四肢骨中,最为巨大,最为关要。上端与髋骨相接之处,其状如球,其中部则略作三棱形,其在下之一端,则有出之固形,以连接于膝盖骨,其一则与胫骨相衔接也。此骨之关节处,在卸骨法中,极为重要也。

9. 膝盖骨

此骨之位置,适当大腿骨之正中,即与其靠前面突出之圆形相衔接,膝盖骨之下面,则与胫骨相连属故实介于大腿骨及胫骨之中间。惟位居前,不啻为两骨两面接合处之掩盖也,故名曰膝盖。此一关节,使腿胫两部分可以活动。在卸骨法中,最关重要。

10. 腓胫骨

此骨在下腿之外侧,与胫骨并行,惟在上之一端,不直接于大腿骨及膝盖骨,而靠于胫骨上端与大腿骨相连之外髁下侧,而在下之一端,则突出于胫骨之外髁之下。此骨为辅助胫骨以支柱下腿之一部,而作种种活动者,在卸骨法亦甚重要。胫骨在下腿内侧,与腓骨并行,其在上之一端,紧接大腿骨之

下端，前面与膝盖骨相连。于卸骨法，亦甚重要，如使其斜歪，而发生剧痛之法也。

11. **跗骨**

此骨亦称足根骨，其位置在胫骨与腓骨之下方，与跟骨、舟状骨、楔状骨、骰子骨等七块小骨互相连缀接合而成。而与下腿骨之下端各部相衔接，下面则接跗骨，故此为介于下腿即足骨之中间。此骨之关节最脆弱，稍受震激，即易损害或脱臼，其所占地位又小，故最适合于施卸骨法。

12. **足骨**

此骨合蹠骨趾骨二部，统称足骨。蹠骨其后端接连于跗骨，前端为趾骨。趾骨，共五枚，此骨为圆柱形。第一蹠骨最短，第二蹠骨最长。趾骨共十四枚，惟一趾，即大趾，骨为二节，其余四趾，则各为三节。此足骨中之最小部分，亦可施以卸骨法。

第二章　相骨卸骨

一、寻骱相骨

卸骨法之制人，即重在骨之关节，即骱之连系。对于骨骼各部之位置，必先完全明了，毫不错误，始能实用。亦正如点穴术三层功夫九步练法中之寻经认穴也。如不明于此，决难望其应手奏效也。

寻骱相骨之事，在卸骨法中，是极重要的。然能寻骱相骨而无误亦非易事，若没有相当之练习，亦不能熟习。且练习之法，虽不甚复杂，欲完全了解，丝毫不爽，亦非旦夕间，最少亦须一年苦功勤习，方可达其目的。

练习此项寻骱相骨之法亦可分为数步。起始之时，不妨于读本中求之，先将各骱各骨之名称，熟读而谨记之，更于图画中而寻求各骱各骨之部位，按此种书籍、医学、伤科中皆可参考。而生理学中，尤为详明，附图亦显明易见，较旧本木版医书为佳。某骨与某骨相接，某骱与某部相连，以及骱所附之深浅，骨所居之反正，皆须熟知。此一步功夫完全后，更进一步，而与识者讨论，或我举一骱一骨之名称为问，命人答其位置及状态，或命人举一骱一骨之名称为问，而我答其位及状态。互相盘诘，遇有疑惑则于书本中寻证之。此一步功夫，较

诸死读硬记,易于进步,亦可完全无误。然此犹为死法,而非实验应用之道,未必能合于实际也,故又须进一步而使之实验。

练习实验之法,宜取死人骨骼一副,即俗所谓骷髅骨,务使各骨齐全,不可稍有缺损,乃将各骨杂乱,使练者依据其所知之部位,一一凑合之,而成为人形,毫无错误而后已。在入手之始,难免有误,习之既久,自能无误。然此种凑合靠虽用手法,犹借目力之辨别骨骱之为何名,而属于何部也。更须进一步于暗中之下,亦将此骨骨骱杂乱放置,练习之信手取一骨,用手抚摩而断定其为何骨骱,当属何骨在下腿内侧位置而安于地上。如此逐一摸去,将全身各骨骱,完全凑合,一无错误。于卸骨法,亦必不能如愿以偿。盖以手抚摩,虽能知其名称部位,然终不若以目力辨此。最速亦须一年以上之苦功,凡练至于暗中凑合全部骨骱而无误者,寻骱相骨之第二步功夫。久之,自能确切无误。

二、卸骨与擒拿

擒拿仅以助拿之势,并非主要手法也,故此擒手。亦无所用其练习,至于拿手,既为此术中主要手法,先敌致果,皆在于是。且其主力完全在于拇食中三个指头之上,指头实为人身最小之一部分,其运力全在指节,尤不若拳掌劈击,犹可借腕臂之力而贯之也。既以实力强大之人而论,三个指头之劲,能有几许?力弱者更无论矣。欲以临敌,纵其善使巧劲,熟知成法。恐亦不能应手奏效也。

故练卸骨法者,即擒拿手也。卸骨法注重拇食中三指,而擒拿亦先将拇指中三指,练出一种功劲,可以透入人身,方足

以应用。练此功夫，宜两手并习，若单习一手三指，即不能左右随意。因卸骨(擒拿)固两手并行者，如左手擒人，则以右手卸人(拿人)。若右卸人(拿人)势必用左手擒人(擒)也。究竟用何手擒拿(擒)，何手卸(拿)，固非如拳法之有一定之规。要在临机应变，视敌人位置，及我欲卸(拿)彼何处，应用何手擒之(擒之)何手卸之(拿之)，始能得势，使敌人易于受制，不必刻舟求剑，要视其便利而已。若单练一手卸劲，(拿劲)而敌人所占之地位，适与我相反，是则势既不顺，我必掣感肘。而所施其技矣，譬如我右手卸劲(拿劲)，只能左擒(左擒)右卸(右拿)，练习左手卸劲(拿劲)，只能右擒(右擒)左卸(左拿)。敌人居我身前位置与我所练者合，其势既顺擒(擒)而卸(拿)之，固不愁反应。若敌人之位置，不合我之手法，其势已逆，而欲以此法以不制之，恐不易得手也。今以卸腕为喻，敌人与我对立，我若欲卸其左腕，必用左手三指擒其左手腕关节，而以右手上托其臂，使其关节脱臼，以卸其腕。(以拿鼠蹊筋为喻，敌人与我对立，我若拿其左臂鼠蹊筋，必用左手擒其右臂之下部，而以右手三指拿其筋，其势方顺。若反是而欲卸其右腕(拿其右鼠蹊筋)，其势既逆，自难望其手到成功也。此犹为左右并行之法，已可见学卸骨法(卸拿术)之人，对于指功，不能单练一手矣。其余如双手并用者，如敌人在，而我欲从后卸其肩胛骨，手拿其肩井穴)势必只卸(势必双拿)，始克其效。若单手卸(单拿一面)彼一转侧间，即可脱去，是尤非双手之力所能及也。故无论练习何种功夫，宁习而不用，却不可不学习完全。如不完全，日后应用之时，难免有制之患，点穴术者亦然，如仅知三十六主穴，而奇经八脉之穴道多不知，临时亦感制肘也。

三、指功图解



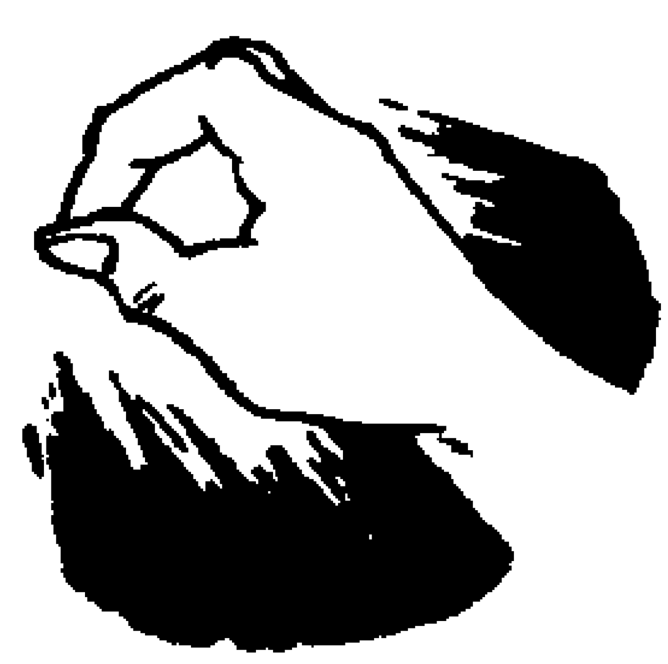
打手



攒手



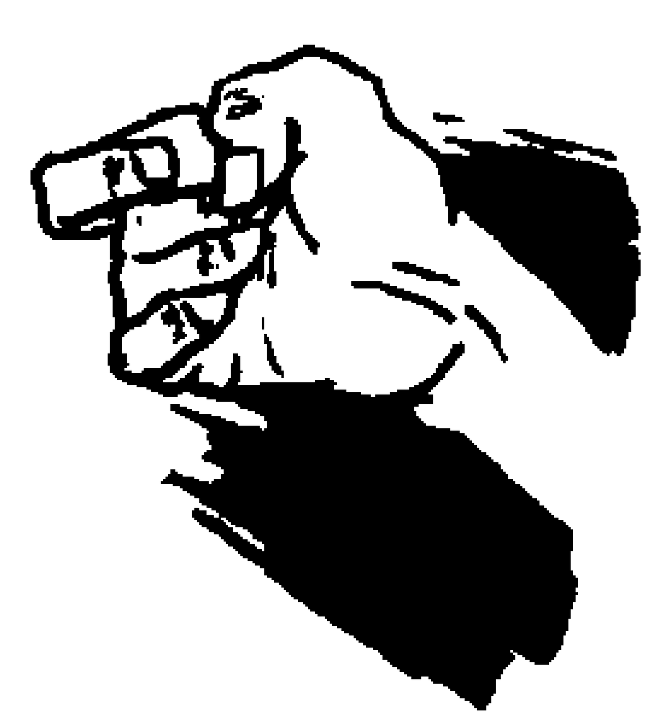
卸手



捏手



揉手



弹手



擒手



点手

第三章　卸骨法练法

卸骨一法，言浅意深，盖人身各部骨骼，皆有一定位置，其连络衔接之式样，亦各各不同。习卸骨者，对于全身骨骼之总数，固须深知，而于各骨之部位，以及各处关节之式样，与如衔何接之状，亦须完全明了。然后依其势定卸法，才不致有误。此外应知上骨法，所谓“能卸能上称活手”是也。上骨亦非有相当之经验不为功，盖上骨法尤为重要，此法练成，可以救人于危急，非如卸骨法之仅利于制人也。而施用卸骨法，对于所属之部，固须熟悉其情形，临时又须有敏捷之手腕，如临敌之际，非手疾眼快不为功也。故卸骨法尤贵乎寻骱相骨之正确，施用手法之敏捷也。练习之法，于寻骱相骨之法精熟后，然后进一步练习上骨法，注意骨端骨臼之反正，及其形状，而衔接之，即拼合一意，先就一部分着手。如腿部，则将大腿骨、膝骨，蹠骨等，按其部位，将关节接合，由此而肩部，臂部等，逐渐拼凑，以至于能将全副骨殖，完全拼合，丝毫无误，则上骨法第一步功成矣。乃更进一步，在夜间行之，将全付骨殖，推置一处，随手拾取一枚。用手摸之，依其尺寸之长短，周围之大小，以及两端关节处之形状，四面相证，而定其骨属于何部，然后亦依前述拼凑之法。在夜间逐步练习之，至能于黑夜中完全将全副骨殖拼凑成人形，丝毫不紊。则上骨法第二步功夫成矣。如此练习，最少亦非三年不可，费时虽多，但练习成功之

后，对于人体全部之骨骼关节部位，以及其接合之情形，了如指掌。知之既深，再练习拆卸之法，与敌交手之际，按骨节之反正，敏捷卸之，自较便利，必能依其骨骱处之部位关节，而定其卸法，必能收手到敌擒之功。捏法卸法，全在“敏捷确切”四字，熟极生巧也。

一、卸骨法

1. 卸颚法

颚分上下，下颚易卸，且此骨如被卸下，则必牵动人身，不能运动，言语呼吸皆感不便，虽疼痛不甚剧烈，然亦可于瞬间制敌也。其法至简，用右手握鸡心拳，猛从敌右耳根下，向上攒打，于攒打之际，腕力一弹，下颚关节受攒打之震荡，必脱臼而下。亦分左右卸及全卸，左卸则反是，全卸则双拳并用也。

2. 卸肩法

肩部为肩胛骨、锁骨、大臂骨三骨衔接之处，骨缝参差，司臂部屈伸转动之总枢也，此部如被卸，则全臂完全失去活动之能力，且发生剧烈之痛苦，惟此关键，密切吻合，构造巧妙，无以复加，但机关愈巧妙，损坏愈容易，此一定不易之理也。故肩臂之关节，一受捏卸，多易脱臼而出，卸骨法之对于此等所在，而特别注重，即利用此弱点也。此部可用卸法有时亦可以捏法辅之，不论敌人之背立对立皆可用之。如为对立，我卸其左肩，宜用左手，以拇指及中食二指，捏其肩头前后之骨缝中，用力捏之，右手托其(卸)腋窝，咯然一声，其肩臂即卸，如卸其右臂则反之。

3. 卸肘法

肘骨乃连络大小臂，使之衔接，而可转动也。实为大小臂

间之重要关键，其部位在上臂骨下面一端，与小臂之尺骨桡骨之上面一端，接合之中间。肘屈之时，骨即外突，臂直之时，则其处有小陷窝。捏法，卸法并用皆可，又合于正面侧面之敌，亦有左右卸之分。如系左卸。敌人臂屈之时，则用捏卸法。敌人伸臂时，则用攒卸法。如敌与我对立屈臂时，我欲卸其左肘，即用右手三指作捏状，而捏其肘节之两侧，拇指在外，中食二指居内，指捏住骨缝，用力向下拉之，左手握其小臂，向上一托(卸)，则其左肘卸矣。如卸右肘则反是，敌人臂直时，向我对立，我欲卸其右肘，先用右手握住其右腕或小臂，向前猛托(卸)，而用左手之三指作捏状，捏其肘节，拇指居内面肘弯之中央陷凹，而中食二指，则按于肘节正面之骨缝中，用力捏之，则右肘卸矣。如卸左肘则反之。

4. 卸腕法

手腕之位置，居于小臂骨及掌骨之中间，又称手根骨，共为八块小骨，合组而成。亦分左右卸。如敌人与我对立，或侧立，卸其左腕，即用右手之指，捏住其腕，拇指在内侧，中食二指在外侧，皆捏其骨缝中用力捏之，左手握其小臂，向下一压(卸)，咯然一声，则左腕卸矣。卸右腕则反时，但有时亦可以右手捏其右腕，左手向上托(卸)之，左手捏左腕，右手向下压(卸)之，要在习者之自便耳。且捏此处，能使敌臂部酸软无力，而失其抵抗能力，稍重则晕倒，过重则有性命之虞也。

5. 卸大腿法

大腿卸法，亦分左右卸。如卸左腿，左手张开虎口，捏住左股上部，拇指捏住其内侧，中食二指捏住外侧，用力捏住，右手用虎爪拳，又名弹千拳，攒击其大腿骨骱，使其骨骱脱臼或歪斜。卸右腿则反是。此法虽繁难，然手法苟能灵敏，亦能应手奏效，要在学者之心领神会也。

6. **卸膝法**

膝盖卸法，亦分左右。如卸右腿，左手擒拿其颈或小腿，拽之使直，同时右手握鸡心拳或弹子拳，就其膝盖外侧骨缝中，用力攒打，须于攒打之际，暗用弹力，使膝盖骨与大腿骨之关节脱臼或歪倚，则敌瞬间必至极感痛苦而服输也。卸左腿则反是。此法虽为卸骨，然亦须知擒拿手，方可任所欲为也。

7. **卸跗法**

跗骨，亦分左右卸法。卸左腿则左手用拿手拿住敌人足背，右手捏卸敌人跗骨，须于捏卸中，暗用错劲，使敌人跗骨关节脱臼或歪斜，则敌人无不应手跌倒者。卸右腿则反是。此法亦须知擒拿手之手，方能运用自如，且须出其不意也。

二、上骨法

1. **上颚法**

颚骨上法，亦分左右卸、全卸二种，用手心在伤处按摩，使其气血流动，(揉)大约百下之后，如系右颚脱者，以左手中食二指，伸入其口内，用指面揿住下面脱离之骨，然后更以左手中食二指，于外面相等之处按之(推)，内外挟持之，对准骨骱之后，先故意向下一拉，使其筋络挺直，手即向上一推，送入臼中。有声咯然，则已接牢矣。若系左颚脱者则反是。如系全脱者，则令受伤者，坐于椅上，身向后靠，用两手拇指，放于受伤者最后之臼齿上其余四指，牵引其两腮，先向下一压，再向上一推，便可将下颚送入臼中。

2. **上肩法**

肩节大臂骨上端为臼形，臂为杵形，臼杵相接，合为紧凑之关节。被卸脱臼，则完全失其活动能力，即俗谓膀子卸了是

也。分左右。如系左肩脱者，令受伤者，坐其左膝之侧面，与伤者对面坐，曲其左足，踏受伤者左胁。将伤者之手提上，其肘正对坐者之腰间，用布带两系之，坐者以手扶平伤者之肘，将身缓缓向前俯下，如打躬形。其人上身既向前俯，腰股必向后，缓缓伸出，受伤者之臂，因受拉引而渐渐伸长，使离臼少许，即可摸正其骱而送(推)入臼矣，如右肩脱者，则反是。

3. 上肘法

肘骨卸者，可令伤者仰卧于地，坐其侧，用布带缚其伤处之末，而击于腰间，伸足按其腋，捉住其股，将上身徐徐向前俯下，而腰则缓缓向后展开，使骨向外拉下。揣令按其原位，以拇指着力张按其腕之中部，余四指分四处托住肘骨，后又用两指托其骨内，随时摺试之，咯然一声，则已归原位矣。

4. 上腕法

腕骨卸者，令伤者坐于椅上，如系左腕脱者，可右手捏住伤者之手，左手握住伤者之肘，右手牵引其手，并向下一拉，使其骨络挺直，顺手即向上一送(推)送入臼中。右腕脱者，则反之。

5. 上大腿法

大腿卸者，亦分左右。如系左腿脱者，右手握住其膝，左手扶住其肩，上下擒住，住将左膝屈转，抵住其臀，向内一送(推)，骱内格格有声，即已合拢。如系右腿脱者，则反是。

6. 上膝法

膝骨卸者，亦分左右。如系左膝卸者，使伤者仰卧，左手捏住其膝，右手捏住其足，先稍舒展，使臼就位，左手扶膝下按，左手端正向上一送(推)，骱内格格有声，即已合拢。如系右膝脱者，则反之。

7. 上跗法

跗骨卸者，亦分左右。如系左足卸者，使伤者仰卧，左手捏住其足踱右手捏住其足踝。用力缓缓舒展，使臼就位，左手扶踱下按，右手端正向上一送（推），但闻格格之声，即已合拢。如系右腿卸者，则反之。

上法不过举其大略，学者如欲深究可参阅伤科篇中接骨及手术自详。故技击家有云“学会卸骨法，即精正骨科”，诚非虚语也。

三、卸骨救治方

凡被人卸骨（擒拿），而落手过重者，除主骨（死穴）以外，亦必不能立刻回复原状。因所卸（拿）之处，皆在骨节筋络上。此等所在被卸（拿）过重，势必肿胀青紫，减少其活动之能力，亦非用药物洗涤之，不易速愈。惟被卸骨处，轻则骨错离位，重则脱臼而出。如遇此等情形，势必先用手法，将骨安正之后，更用药水洗之，方可见效，更有因被拿而伤及内部者，非用内服药以托出之不可。兹将紧要应用秘方，摘录数则于后，其他方案，可参阅第五篇伤科。

1. 舒筋活络汤

荆芥二钱，防风二钱，透骨草五钱，羌活一钱，独活二钱，芥梗二钱，祁艾二钱，川椒二钱，赤芍五钱，一枝蒿五钱。

以上十味，煎浓汤趁热浸洗，每日洗三次。轻伤三日可愈，重伤九日可愈。专治被卸被拿或其他跌打损伤，而皮肤发现青紫肿胀，隐隐疲痛者皆治之。惟皮破血流者忌用此方。

2. 壮筋续骨丹

当归二两，川芎一两，白芍一两，炒熟地四两，杜仲一两，川断二两，五加皮二两，骨碎补三两，桂枝一两，三七一两，黄

芪一两，虎骨一两，破故纸二两，菟丝二两，党参二两，木瓜一两，刘寄奴二两，地鳖虫三两。

以上十八味，共晒脆研为细末，砂糖水调和，制成细丸。每服四钱，用滴花烧酒送下。凡被卸被拿筋骨受伤，而非洗药方所可治者，服此必能见效，即筋蜷骨折，所伤尚轻者，亦可治之。

3. 行气活血汤

玉金一钱，香附钱半，木香四钱，苏梗一钱，青皮一钱，归尾二钱，乳香一钱，元胡索钱半，茜根一钱，泽兰一钱，红花五分。

以上十一味，用清水五碗，煎浓一碗，去渣存汁，用滴花烧酒一小杯冲服。功能行淤正气，去伤去邪。凡被卸被拿气血停顿，发现肿痛，或因其他跌打损伤情形者，皆可服此方，三服见效。

第四篇

擒 拿 术



技击一道，其理精深，其术奥妙，举世界上之各国，实无可与之抗衡者。

最古之武功，其渊源固出自人皇氏，大概皆从日月星辰之象，虫鱼鸟兽之形，参悟而出。直至今世，拳械中尚有摘星换斗、回头望月、拨云瞻日、燕子抄水、猛虎翻身、鲤鱼打挺等式，此姑存而不论可也。

即以武功最卓著之少林一派言之，自震旦祖师，菩提达摩禅师，在梁人通丁来间，从西域天竺入中原，而壁中岳嵩山少林寺九年，至今面壁石依然存在。于民十七游少林时，闻妙兴大师云及此石每于天朗气清之际，尚现禅影，想亦精神贯入金石之意矣。摩达禅师于讲经说法之余，出武术以授徒众，遂成为达摩派，后称少林派。其后唐有云宗禅师，宋有周侗，金元有觉远上人、白玉峰大师等，明有李镜源、滕黑子等，而清代则朝元禅师、白太官等。以迄近时，有孙通大师、徐畏三、孙伯龙、金阜、张洛忠、殷德魁等，少林弟子以技艺名海内者，方大有人在。究其所以能垂教千余年，绵延不绝，而克享盛名者，岂偶然哉。

盖少林之武功，其精深奥妙，实有足以使人惊叹钦服之处也。其武功之刚者，一举手间可以断钢铁而洞坚石，其武功之柔者，可以卷身如絮，刀砍斧剁而不能伤其毫发。其武功之巧者，可以在一点指间使人颓然若废，而失其抵抗之能力。其武

功之奇者，可以张空拳夺白刃，夺他人之兵器以为用。其技之神者，固非片言所可尽。

少林之武功，不止一门，大概为上中下三乘。子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥十二门。软硬七十二艺之分，一门有一门之精义，一艺有一艺之独到处，固非世之以花拳绣腿炫人耳目也。

擒拿一术，亦武技功夫中奇妙而切于实用者，敌而之拿之，虽顽强之夫，亦可使其力无所用，拳不能行，俯首帖耳以受制于我。擒拿之妙术，其理甚深，其法至巧，其技之神，举世所称。

第一章　擒拿与点穴、卸骨

一、擒拿术歌诀

歌曰：

单擒随手转，双擒捏带挛。
单拿手腕肘，双拿肩胯走。

歌曰：

扣指轻拿把敌伤，腕力一推我武扬。
锁住敌人筋和骨，闭住穴门跌当场。
左手擒住右手拿，左右并用肩腿胯。
手法灵敏敌难躲，指劲精巧无人当。

二、擒拿与点穴卸骨不同解

擒拿之术，与点穴骨骨颇有相似之处，故在表面上观之，似无所区别，世人亦因之而相提并论。甚至有谓擒拿即点穴卸骨者，点穴卸骨即擒拿者。殊不知点穴卸骨自点穴卸骨，擒拿自擒拿，传者固非一人，法道亦各有所异，岂可并为一谈。试一究三法之理由及功效，自不难知其显然有区别也。

擒拿之异于点穴卸骨者甚多,今列举之。点穴一术,其所以制人者,完全在阻止人身气血之流行,使被点者失其知觉,即考周天定时之理,合气血循行之道,知某时气达何宫,血注何穴,就其穴而点之。其穴既闭,则气血因之雍积,不能流行,各体之机能完全失去。穴有大小,点有轻重。如遇大穴而重点之,立时致死,大穴而轻点之,亦可克期取命。至若小穴,则仅足使人麻木不仁或昏晕不醒人事耳。死穴被点,决无法可救。若小穴被点而封闭,则可以手法治之,或于所点之穴抚摩而使活动,或于相对之穴上,震激之而使流行,不至有性命之忧。惟其手法,非熟谙此道者不易施也。若不谙手法而施之药石,非但不足见效,或反因之加害焉。

至于点法,大概以中食二指相并,以指尖点刺之,闻亦有用鸡心拳突击然属少数耳。故点穴一术,以穴为主,以指功辅之。若所点者为空穴,即气血未达,或气血已过之穴,即不能见效。而于骨节筋肉,亦无所涉之,所练之指功,亦专重于点刺之力。如七十二艺中之一指金刚法、琵琶功、点石功等。点穴一术,已详前述,故不烦赘。

而卸骨一法,其所以制人者,完全在脱臼或倾斜其骨骱之关节,使被卸者失其抵抗能力。以考人身骨骼之部分,骨节接合之情形,知某骨为主,某骨为从,而施捏骨之法,使敌人于瞬间,受强烈之痛苦,而失一部之机能者也,专注重骨节之接合,与骨臼骨端之衔接,即其所练之指功,亦专重于捏卸也。如七十二艺中之锁指功、拔山功等。卸骨一法已详前述,亦不赘言。

至于擒拿之所异于点穴卸骨者,固不止一端。从手法方面言之,虽亦用指劲制敌,但并不用点刺,亦非捏点之力。即用拇食中三指相扣之力,作鹰爪攫物之状,练法则以七十二艺

中之熊爪功，又名鹰爪力为宜。至于功效，则此术以轻巧取胜，虽亦涉及拿穴拿骱者，然其主要部分，则在筋与骨节，就各个筋骨，择其紧要者，擒而拿之以足使其一部分失去原有之机能，而受制于我。但释手之后，不久即可恢复原状，不至害及肢体。即落手过重，除耳根咽喉等处，足以制命者外，其伤肢体，决不至有性命之虞。虽或受伤，亦可以药物治之，非若点穴卸骨之停人气血残人肢体者也。拿法中之死穴极少，盖因胸背等部，不能以三指拿之。三法比较，异同显然。推擒拿之术，较为轻松，似较点穴卸骨为合用，以其不至举手杀人残人也。

第二章　擒拿与骨骼、主筋

一、识筋辨骨

擒拿一术之制人，既重在骨之关节、筋之主从，是则对于筋骨各部之位置必先完全明了，毫不错误，始能者于实用，亦正如点穴术中之寻经认穴，卸骨法中寻骱相骨也。如不明于此，决难望其应手奏效，识筋辨骨之事，若不有相当之练习，亦不能熟悉也。且练习之法，虽不甚复杂，但欲完全了解，丝毫不爽，亦非旦夕间，最少亦须一年苦功，方可达其目的。练习此项识筋辨骨之法，亦可分为数步。起始之时，不妨沿卸骨法亦于书本求之，先将各筋各骨之名称，熟读谨记之，更于画图中而寻求各筋骨之部位，某筋为某部之主宰，某骨与某骨相接合，以及筋所附之前后，骨所居之正反，皆须熟知。此一步功夫完成后，更进一步，而与人盘问，或举一筋一骨之名称为问，命人答其位置，及构造状态，或命人举一筋一骨之名称为问，而我答其位置及构造之状态，互相盘诘。遇有疑惑，则可于书本中或医生对证之。此一步功夫成功后，再按卸骨法亦取死人骨骼而在暗中辩认及凑合之而无误，其烂熟可知矣。至此筋之部位，虽不能依上法实习，但筋附于骨，本有一定，是不难于骨之名称部位，推想而知之，亦在练者之死法活用。

二、骨骼解:擒拿术之主骨

1. 锁骨

2. 肩胛骨

3. 上膊骨

上膊骨乃管状之长骨,其位置则上一端,与肩胛相连,骨端作球状,下端则与前膊骨相接,为扁平形,骨干之上部为圆柱形,下部为三棱形,外有结节而内有细泽,左右皆可拿。

4. 桡骨

桡骨为前膊骨之一部分,为三角形之管骨,上部为扁圆之柱状,末端与手骨互连交有三角关节,位于前膊骨之外侧,较尺骨为大,而与上膊及尺骨互衔接,此为擒拿术拿法最易着手之处。

5. 尺骨

尺骨与桡骨相合,而组成前膊骨,与上膊骨互衔接,亦为三角形之管骨,上部强大,下部为半圆形,位于前膊骨之内侧,尺桡二骨之中间,成一狭长氏空隙,亦左右皆可拿。

6. 腕骨

7. 手骨

8. 髀臼

9. 大腿骨

10. 膝盖骨

11. 腓骨

12. 胫骨

13. 跗骨

以上详见卸骨法中介绍。

三、筋络解:擒拿术之主筋

足太阳,筋起者足小指,上结于踝斜,上结于膝。其别者,结于腨胸中,结于臂上挟斜项。其支者入结舌本,其直者,结于枕骨上头下颜,结于鼻。其支者,为目上纲,下结于烦,足少阳之挟起于小指次指,结外踝,结于膝下。其支者,走上睥前者,结于伏免,后者,结于尻一其额角交颠上,下走结于烦,足阳之筋起于中二指,结于跗上,加辅骨上,结于膝上,脾枢上胁属眷,其直者,循伏免上结于髀,聚于阴器,上腹而希至缺盆于上颈挟口,合于烦下,结于鼻上,合于太阳太阴为目上纲,阳明为目下纲,足太阴之箸起于大指之端,上结于内踝,其直者,络于膝,循阴股结于脾聚于阴器上腹,结于脐,循腹里散于胸中着于脊,足少阴之筋起于小指之下斜,走内踝之下,踵上于内辅之下,循阴股结于阴器,循脊内上至项结于枕骨,与足太阳之筋合,足厥阴之筋起于大指之上,结于内踝上,循胫上结内辅之下,上循阴股,结于阴器络诸筋,手太阳之筋起于小指之上,结于腕上,循臂结于肘,入结于腋下,其支,上绕肩胛,循颈结于耳后完骨,其支者,入耳,中直者,出于耳上属目外皆,手少阳之筋起于小指次指之端,结于腕上,循臂结于肘上肩走颈,其支者入系舌本,其支者,上曲牙,循耳前,属目外皆,手阳明之筋起于大指次指之端,结于腕,循臂结于上臑,结于髃,其支者,绕肩胛挟脊,手太阴之筋起于大指上,结于鱼上,循臂结肘中,上臑入腋下,出缺盆结髃上,下结胸裹,散贯贲,下抵季助,手厥阴之筋起于中指,结于肘上,臂阴,绪腋下挟胁,其支者,入腋散胸中,结于臂,手少阴之筋起于小指之内,结于锐骨上。结于肘,入腋挟乳里结于胸中,下系于脐,震激,即易损害

或脱臼，其所点地位又小，故最合于拿法，即单拿亦足制人矣，以上所述十三规，不过举其大略，至其详细，可参考生理学，及人身骨骼图，总之要在学者之心领神会耳。

身体各部转动，虽赖乎骨干之力量，与夫关节之灵巧，而使各部转动如意，无所捍隔。殊不知骨干之运动，非骨干之自动，全赖乎人体各部筋络绅缩，而骨干始感应随之而各种动作，故骨干者，实司支柱全身柔赖筋络之职。而筋络者，实司运动各部骨干之道，其开合屈伸，则关节司之矣。三者可相合而不可相离者也。合则互相为用，各极其妙；分则各失其效，无示用。且骨干之连接，虽有关节从中为之凑合，各筋络包被于外，使之坚牢稳固，恐纵有关节，亦不能禁其易于脱离也。况其运行之道。犹在于筋络乎。究筋络能运行筋干之理，亦甚明显易解，盖在弛解二字中也。筋络松弛，则为静止之时，筋络紧解，则为运动之时。一弛一解，即一静一动。试以手握拳，则非但掌部之筋络，现紧解之象，即臂部以上之筋络，亦必受其感应而突起暴露也。若握拳而额使掌臂等部之肌肉松弛，世间恐无其人。反之，若再筋肉松弛之时，而额运动其骨干，恐亦如自坐于凳而额并其凳而拔起之，纵费心机，必难如愿也。此理至显，不难索解。筋络对于人身之功效既如此，呈我人对筋络宜如何宝贵而维护之，盖何处筋络稍受伤损，即失其效力，不复能运行其所属部分之骨干矣，其关系不大。

擒拿一术之注重于筋络骨节，其意本在乎此也。良心筋络为柔赖之物，最易受损，而骨骼之运行，又全仗其弛解之力，故每于此等易损之处而制人也。筋之总处，较为骼尤多，约共大小，五百二十余条。其形状之复杂，与功效之各别，实非片言所可尽。况作者亦非医学家，不过举其大略耳。有两两相对者，有独无偶者，有细如游丝合组成一者，有长至数尺，而上

下相连，纵列横缠，叙缘歧出，其形式既有所不同，而其部位亦各自相异。质言之，其所不同者，正因各部之神动状态，固无一定，于足不得不求其适合其活动之情形而异其状矣。筋络与擒拿之关系，凡学习擒拿术之人，于筋之形状位置及所专司之部分等事，固不容不有相当之研究。熟悉之后，始可望着手见效，不至受制于人。见遇有筋卷骨脱等意外之事，亦可以依其状态部位而加以医治，不至瞠目相视，束手无策。若将全身之筋络，一一举其名，颇觉累赘，兹将擒拿术可以制人之主要筋络列后，以资参考。

1. 笑筋

笑筋在面部，口骨之两侧，各为三条，专司口角之运动。此三者之中，有一条专表示笑态者，即为笑筋。按凡筋之在颜面者，除为连络各部，大概皆表示喜怒哀乐者也。擒拿术中，除背筋胸筋等部，不能以拿法取之，以外各筋，大约皆可拿取。惟其功之大小，则须视所拿之筋，是否重要而定之。此笑筋，是主颜面一部分，与全身并不关涉，虽可拿取，其效力实无几许。然在顺手时拿之，亦足使人猝不及备，而受制于我也。

2. 耳筋

耳轮诸筋，其状极细小；而能力亦最微弱。竟不能自行运动，在畜类中，其耳大而能自动者甚多，如兔犬马骡等。皆巨大而能自动，人则完全不能。此指耳轮部分言之，至于附于近耳处之各筋，如僧帽筋、耳后筋、胸锁筋、乳嘴筋等，则于脑部有极大之关系。在人身各筋中，亦占重要地位，不若耳轮筋之细弱也。在擒拿术中，耳轮筋如被拿用力过重，非但可以制人，且足以昏晕，甚或废命也。

3. **屈筋**

人身四肢之所以能运用自如，端赖乎骨骼之支柱，筋络之伸缩，与关节之灵妙也。所谓屈筋者，在其中犹为重要，此种筋络，各关节处皆有之，固不限于部分也。虽以用居之位置不同而异其名，然可统称之曰屈筋。其位置皆在四肢各关节之内侧，此筋如伸解，四肢即直，此筋各收缩，四肢即屈，其功效之大如此。若屈筋被拿必猛力收缩，则被拿之一部，必因之屈而不伸，而失其运动之能力，受制于我矣。故屈筋不论其所居地位若何，在擒拿术中，原为最重要之部分，是宜特别注意者也。

4. **伸筋**

伸筋与屈筋，其部位功效，完全相反，而在四肢之关节间，占重要之地位，而不容忽视者。此筋在四肢之关节处，不论何部皆有之，支名亦各个不同，以其可四肢之伸直，故可统名之曰伸筋。其部位皆居于各关节之外侧，此筋伸张，四肢即屈，此筋收缩，四肢即直，其功效与屈筋同。若伸筋被拿，必猛力收缩，则被拿之一部分，亦必因之直而不屈，势不能任意伸缩，其抵抗之力，随之消失。而受我之制，不论在何种关节处，皆可拿之，在擒拿术中，亦为重要之部分也。

5. **筋腹**

人身各筋，大概皆可分为首腹尾三部。筋腹质地，极为柔软，而色泽光滑，有如绸绢，坚韧异常。其形状则种种不一，成细而长者，或粗而短者，或薄而扁平者，其异形之故，皆由于部位之不同耳。惟筋腹之功用，则完全相同，筋络之附着于骨

骼，或筋络与筋络之接合，全赖筋腹之力，为之互相牵引。其肉与骨衔接之处，中间必有一筋以连缀之，此即筋腹是也。筋腹如受损害，则骨与肌肉，即失其连络，其影响甚大，非可漠视者也。此即筋腹之功效也，故擒拿术，亦极重要。

6. 筋尾

筋首与筋尾，形状不同，然其功效，则非筋腹之以连络骨骼肌肉，或连络肌肉与肌肉，而使之互相吻合，纯以包覆骨骼，使外面不易损伤之要件也。首尾之功用形态，虽异乎筋腹，然其保护骨骼，使不受外面之侵害，而维持其活动之能力则一也。人身各器官，各有其妙用，而不可或缺，此一部在擒拿术中，亦极重要也。

7. 腓肠筋

腓肠筋为擒拿术之重要筋络，亦为膝部之主要筋，膝关节构造，固与别种骨骼不同，而司大小腿之活动。此腓肠筋即为膝关节中之主要筋，而使大腿骨与膝骨经骨相连合。其位置于膝部之外侧者，称为外腓肠筋。而在膝部上面之居中者，则称为中腓肠筋。凡腓胫等之一切活动，皆赖此筋以司之。若此筋受伤，则下部完全失去其原有之能力，甚且不能直立与行动。此筋并不巨大，故最易拿取而制人也。上述七则，不过举其大略耳，学者可依旧法向参照生理学解剖学等互相研究，自能明了。

第三章　拿穴解

一、拿穴解

擒拿与点穴之不同，前已详论之矣，在点穴术中，按照气血流行之途径，依时点穴，可使气血闭塞，全身失其机能，惟点穴完全注重穴道，卸骨则完全注重骨节，而擒拿一术，可以穴道为辅。因全身无数穴道中，可用拿法者甚少，依少林派拿穴谱，只有二十四穴可拿。而此二十四穴，拿时是否必其不为空穴，尚在不可知之数。且擒拿之施用巧劲取胜，即不必定拿穴道，已足胜人，亦不必一定取穴道也。惟在可拿之二十四穴中，而默忖其气血之头，循行至何处。如适当穴道，亦可擒拿而制之，若各穴俱空，适宜另用手法以拿他处，不必多此一举矣，惟拿在实穴，闭住气血之后，必用手法救之，始可复元。故学擒拿术者，穴道一事，虽不必尽知，然对于此可拿之二十四穴，却不可完全不知，宁备而不用，不可以其不常用而不备也。此可拿之二十四穴中，亦有晕穴死穴之分，但其中死穴甚少，盖其穴除在颈项等处之足以制命者外，其余之穴，大概皆在四肢各部。此等所在之可以制人死命者，为数实不多也。至于晕穴，即使被拿，亦不过昏晕而失其抵抗之能力，久久不治，亦足以影响内脏而害及全身，而成麻痹疯颠等症。若及早依法

治之，或施以手法，或进以药饵，亦可立刻恢复其原状。盖其在被拿之时，穴门被闭气血致不能循其原路，向前进行，故而昏晕。点穴术中曾云，子时人中穴，亥时涌泉穴，俗云夜间不修脚，恐伤运神，即恐及气血之头故也。若以手法将所闭之穴并启之，则气血之循行，即复旧观，则全身自无隔阂矣。惟有一事，为手法所不及勿必赖于药石者，即穴闭过久是也。所拿之穴，虽不足以致死，以久闭之故，去其应到之部位太远。即将穴开启，而气血之头，已不能急泻直下，而达其应到之处，势必因此而违逆其周天定时运行之理，譬如子时气应至何宫者，今乃闭之至寅卯昱而歇之，气血即能运行，但其运行之道，尚在子丑相交之部分，而决不能达到寅卯时应到之宫，如是其理已逆，为害至大，偶不注意，必有残废之虞，是则于手法之外，更宜用药物以进之，使调和气血，以复其运行至然之理，不致残及肢体也。擒拿术虽不以穴道为重，然有时亦不能完全不拿穴，故于此等事，亦应加以注意，否则但能制人，而不能医人。一拿之后，敌固失其抵抗，我若更欲使之复苏，势必束手无策矣。在拳家为死手，殊不足贵也。

二、擒拿术拿穴中二十四道主穴

1. 太阳穴

太阳穴，又名金铁穴，在二十四拿穴中为死穴，拿之极轻，亦足使人昏晕，稍重则可克期取命，若落手太重，必立即致死。

2. 天容穴

天容穴，在二十四拿穴中，亦为死穴。

3. 风府穴

风府穴，又名舌本穴为拿穴中之死穴，此穴被拿，非但立

刻昏晕，且肢体发痉，无可救治。

4. 天柱穴

天柱穴，虽不若上述各穴之触手制命，然在二十四穴中亦系死穴之一，若被拿住，轻则立晕，若落手稍重，亦必致死也。

5. 廉泉穴

廉泉穴，又名舌本穴，拿穴中亦为死穴之一，若此穴被拿即落手甚轻，亦足以使人即刻气闭而死。

6. 肩井穴

肩井穴，又名膊井穴，此穴虽非死穴，然一被拿住，则全身即绵软无力，神志虽极清醒，而肢体却不能转动矣，在晕穴亦为大穴。

7. 巨骨穴

巨骨穴，此穴在廿四拿穴中，亦为晕穴之一，惟略逊于肩井。

8. 臂臑穴

臂臑穴，在点穴术中为麻穴，擒拿术除死穴外，概称之曰晕穴，若被拿，则酸麻而仆。

9. 五里穴

五里穴，此穴拿之亦足使人失其转动之能力。

10. 曲池穴

曲池穴在二十四拿穴中，虽不制命，其晕力亦甚大也。

11. 少侮穴

少侮穴，又名曲节穴，在拿穴中，所占地位，亦甚重要。

12. 曲泽穴

曲泽穴，在二十四拿穴中，亦为晕穴，惟拿时可与四渎同拿，虽非一经，亦易见效也。

13. 阳池穴

阳池穴，又名通门穴，亦为晕穴，其功效不亚于曲池也。

14. 阳谷穴

阳谷穴，在二十四拿穴中，亦晕穴之尤者。

15. 脉腕穴

脉腕穴，此穴在拿穴中，最为适用，非但易于晕倒，设用力过猛，或历时过久，皆足以制人死命，为死穴之一也。

16. 期门穴

期门穴，又名肝募穴，在二十四拿穴中为死穴，若被拿住，轻则昏晕倒地，重则制命，无可救治也。

17. 章门穴

章门穴，又名长平穴、季胁穴、季肋穴和脾募穴，在二十四拿穴中，为死穴之一。若被拿者，运力稍轻者，犹不至即死，若用力过分，立刻废命，不可救治。

18. 凤尾穴

凤尾穴，此穴在二十四拿穴中晕穴之大者。如被拿住，时辰不误，则被拿者一经着指，即气逆血闭，顿时晕倒。如被拿历时过久，亦足以害及内脏。

19. 精促穴

精促穴，此为死穴之小者。若被拿尚轻，亦止昏晕，施以手法及秘方，不难挽救。若被拿过重，则当时亦不至死，但可限期取命，然尚可用药石救治也。

20. 白海穴

白海穴，为极大晕穴。但腿部肌肉极厚，最不易拿，非用极大力量，不足以见效也。

21. 委中穴

委中穴，亦为其肌肉处薄弱，较诸白海穴易于施用手法，只须时辰准确，不必多用气力，即可使人晕去。

22. 筑庚穴

筑庚穴，在二十四拿穴中，亦为晕穴。惟其肌肉虽不及白海之厚，而较诸委中穴则厚数倍，故欲拿此穴，落手宜乎稍重，轻则不易为功。

23. 公孙穴

公孙穴，属足太阴脾经，在二十四拿中，亦为晕穴、如被拿住，即腰酸骨软，不能自持矣。

24. 涌泉穴

涌泉穴，又名地冲穴。此穴为二十四拿穴中之死穴，且为人身各穴之总枢，最易受拿，落手轻者，亦能限期取命，落手过量，则立刻身死，如于亥时拿之，则任尔手法药石，皆无可救治，故为最大之死穴。

以上所举二十四穴，死晕皆有，然非至万不得已时，慎勿轻事拿死穴也。

第四章 擒拿术

擒拿术之渊源,既如上述,更考此法之功用,不同于拳术,又异于七十二艺各种功夫。质言之,实为专借巧劲以制敌人之法术,固非恃拙力者所可同日而语也。

与敌人相斗,敌之实胜力于己,欲与角力,固无取胜之理,乃使用巧劲以制之。所谓巧劲者,于自己原有之实力外,又可借敌人之实力以为己用,即借其力而制之。所谓"以巧破千斤"者是也,拳术中对于使劲一事,本极重要,善于使劲者,所发之力,虽不及百斤,而强敌为摧,不善使劲,虽倍于是,亦不足使敌人所折服,皆在于得势与不得势耳。譬如提一物,同一重量之物,提之得势,纵行数里不觉其重,若不得势,行未数步,即觉其沉滞矣。此理之至显者也,故巧劲可胜实力。擒拿一术,完全利用巧劲以制人,故亦名之曰小手。

一、擒法

擒法之功能,仅足以辅佐拿法之不足,实不能即用擒法以制敌决胜也。从表面上观之,似其重要,不及拿法,然有时拿法亦不能单独制人,必须擒法之辅佐。故擒与拿,可相合而不可相离。拿法可以单用,而擒法则不能单用,擒与拿必为两手互用者。如以左手擒人,则拿人者必为右手,如用右手擒人,

则拿人者必为左手,此一定之手法也,擒之手法,略可分为二种,即正擒反擒是也。如敌人用拳迎面击我,以寻常拳术中之手而言,或化或捋,非架即搁,但我亦可以让过其拳,手由下上举,而握住其臂。此种握法,必虎口向内者,然后再用拿法制人,此为反擒。如敌人举足踢我腹部,在寻常拳,或退或遂,非挑即砍以御敌,但我亦可以举手绰其胫,更以拿法制之。此种握法,必虎口向外,此则为正擒。擒法并不须用多少气力,但以能接住敌人之手足,使之暂时不能脱去,盖一方擒一方拿,瞬间使敌已受制于我矣。擒法有时亦及于躯干部分者,但甚少见耳,可于各部擒拿法中求之可也。

二、拿法

拿法专以制敌决胜者,用时固不若擒法简便,不论如何接握,皆无妨碍,但视其擒时之便利而定也。若拿法者,其主旨既在制人,势必择敌人易于受制之处而拿之。若拿在不紧要处,即失去擒拿之本意,而不能应手奏效矣,其拿法中最重要者,皆为筋络、关节、穴道三事,盖非此不足以制人也。三者之中,以关节为最易,因各部关节,多显于外,易于摸正也。而筋络,则隐于皮肉之内,非有相当经验者,不易应手而得,故较关节为难寻。至于穴道,虽有定所,顾繁复异常,其所占之部位尤极小,若非用过苦功,经验宏富者,不易寻得也。拿法固亦有正拿反拿,但无论其为正拿反拿,其用力之处,则完全在拇食中三指,并不用拳掌之力。有时且单用拇食二指,凡虎口向外,大指在阴面以拿人者,谓之正拿。虎口向内,拇指在阳面拿人者,谓之反拿。用一手擒而一手拿者,有双手同时并拿者,有单用一手拿者,则在乎审时度势,临机应变而用之。用

何种手法为合宜，即用何种手法，切忌固而不化，盖无论何种技艺，皆贵乎实用也。

三、擒拿术中二十法

1. 拿耳根法

头部可拿之处甚少，且不拿则已，拿必制命，盖头为人身之主宰，生命之中枢也。耳根穴曰天容穴，又名耳根穴，复名耳门穴。若被拿立刻制死，即不拿正穴道，用力过甚，亦足以克期取命。故习此者，对于头部各处，多不肯轻易下手，恐防失手杀人至其拿法，却用单拿，并不用擒法为助。如与敌人对面而立，我欲拿左耳根，则可用右手叉住其下颚，而以大拇指按于敌人左耳之后面凹陷中，运力拿之。如对立而欲拿其右耳根者，则用左手如法拿之。如敌人背我而立，我欲拿其右耳根者，则用右手握住其后颈，以大拇指按于敌人右耳之后面凹陷中，运力拿之。如背立而欲拿左耳根者，即易左手依法行之可也。但无论其正立背立，拿左拿右，不被拿则已，如被拿住，轻则头目昏眩，重则立即毙命，无药可救。耳筋通达于脑府，相距又极近，故其效之速，较之躯干各部为尤也。若拿在天容穴上，而气血之头，又适达其官，即拿之甚轻，亦决无生望，重且脑裂睛突，为状凄惨异常。此等手法，非万不得已时，不可滥用。

2. 拿太阳法

左右两太阳穴，位居前额之两侧，其在头部，地位之重要，不亚于耳根。耳根虽通连脑府，然犹仗筋络传达其力，若太阳穴则直接于前脑，其间仅头骨之缝隙，稍有阻隔耳。因此穴实

居前头骨之翼缝中也。故稍用气力，即足使脑府直接受其影响，而致晕或死也。但拿此穴较耳根为难，以前额较阔，颇不易着手。且止能在前面拿，而不能从后面拿。前面拿则敌人易于看见，而先事预防或闪避也。其法亦用单拳，而不必用擒手为助。如敌人与我相对而立，我欲拿其太阳穴者，即可撑开右手之虎口，乘其不备，突出以拷其额，大拇指按住其太阳穴，中食二指，按住其右太阳穴，两面使力拢入。如敌人之位置，适偏于我之左方，用右手则多一周折，即可发左手拷其额，而以大拇指按其右太阳，中食二指，按其左太阳，用力拢入，较用右手为便捷。此等重要之处，不被拿着则已，一被拿着，纵拿者用力极轻。而被拿者，亦必不能自持而顿时昏晕，而失其知觉。若用力稍重，伤及内部，必立时殒命。固不必待血气流注其穴而始不可救也，切忌滥用。

3. 拿前颈法

前颈者，指颈项前面之半边而言，即颈椎骨之前部也。此处完全为软当，并无骨骼之支柱，皆系皮肉与筋络所组合而成，其内部则气管与食管，亦为极重要之部分。人之所以恃以生者，全在乎呼吸与饮食，呼吸必恃气管，饮食则全恃食管，若气管受伤，则呼吸即被阻止，食管受伤，则饮食未由而进，皆足以使人促其生命者。故前颈一部，亦非常重要。在擒拿术中，亦为制命之处。拿法亦可分数种，如拿喉结者，必死无疑。若拿前颈筋，或拿靠后面耳下之处，尚不至制命也。亦宜于单拿法，一如敌人与我对立，而以发右手为宜者，即用右手拿其颈，虎口应在敌人喉结之上，若叉喉结，即易制死，而以大拇指按其左前颈筋，中食二指，按住其右颈筋，用力拿之。若宜用左手，则反此而行，若敌人背我而立，必自后拿之，可依纵后拿耳

根之法。若此处被拿，虽不致死，但亦极易昏晕。因前颈之筋，固亦上达脑际，且纵未扼其气食二管，势亦受到压迫，使气不能舒，能拿喉管，手法相同，但手指之部位，略有移动耳，是为杀手，不可轻用。

4. 拿后颈法

后颈部分，赖以支柱全颈者，厥惟七颈椎骨而已。此骨之位置，在颈部后面之正中，皆关盘珠形之小圆骨接合而成，故俗名算盘珠骨，以其形似也。骨之上部，与后头骨相接，而下面则连络十二胸椎骨。故颈椎一骨，在上部亦占极重要之地位，其两旁则各有斜扁阔之颈筋，上端与耳后筋等相连络。颈椎之骨，不甚坚牢，而其内侧之筋，上头后脑，若伤及此，必死无疑。其拿法亦与拿前颈相似，只用单拿，又可在此分出死与晕两种。平常拿后颈者多拿其斜纹阔筋，此种手法，惟敌人背我而立者可用，若对立则不通用矣。如敌人背我而立，我欲拿其后颈者，视其所居之地位，而定我用手之左右。如合用右手，即发右手以拇中食三指搭住其颈椎左右之阔筋，运力拿之。合用左手，即发左手依法拿之可也。此颈在脑后陷窝之旁，若被拿住，轻则昏晕，重则伤及内脏，易成疯狂脑漏等病。若拿颈椎，其效相同。惟落手过重，往往可使颈椎脱节而致死，因肢体之骨可接，此骨则不可接，亦如截断屋柱，其屋鲜有不全部塌倒也，慎之慎之。

5. 拿前肩法

肩井为两臂连络躯干之重要关键，扁肩胛骨与锁骨相接处之中间，有一凹陷如臼状者，即为肩井，亦称独肩窝。其窝之正中，即为肩井穴，在人体各穴中亦为大穴。如气血头之流

行，正达此穴，而被点被拿以致封闭虽不足以制人死命，但亦足以戕害其肢体而成残疾也。即其穴空时，肩井全部，被人拿住，亦可使被拿者之臂部，受其影响，而失去原有活动之能力。拿人前肩，必须敌人对立，始可着手，亦单用拿法，并不用擒法相助，有单手拿双手拿之分。如敌人与我对立，而我欲拿其左肩者，即屈右手三指作鹰爪状，以中食二指插入肩井之中，拇指则在前肩骨下面枢入，用力将其骨扣住，此即俗称锁琵琶者是也。若欲拿其右肩，则出左手三指，如法拿之。如欲左右并拿，则二手齐发，依法拿之可也。敌人被我拿住，则其筋收缩酸麻，其至其臂部原有之活动能力，完全失去，纵顽壮人，亦不复能与我抵抗矣。此法与拿穴不同，被拿时固不能转动，若释手之后，转瞬之间，即可以恢复原状，非必施手法药石以治之始愈也。

6. 拿后肩法

扁肩胛骨附于背部上面之两侧实为肩部最要之主骨，而司全肩之活动者也，其形如蝶翅。较阔之部分，接近脊骨，而较狭之部分，则与锁骨相衔接而构成肩膀，即俗称饭匙骨是也。拿后肩之法，虽方向部位之与拿前肩不同，然其所注重之处，亦完全在于肩井，固殊途而同归者也。惟迎面拿前肩，则以锁骨为辅。背立拿后肩，则以扁肩胛为肋也。其手法，亦单为拿法，而不须擒法辅佐，亦有单手拿双手之分别。如敌人背我而立，我欲拿其右肩者，即将右手拇中食三指，作鹰爪状出其不意，突然发出，以中食二指，插入敌人之肩井，而大拇指则从肩胛骨狡端下面之骨缝中抠入，运力拿之。如欲拿敌人之左肩，则发左手，依法拿之，如欲左右并拿，则两手齐发可也。敌人被拿，亦必酸麻不堪，使其臂部完全失却活动之能力，而

不复能与我抵抗矣。此后拿较前拿为稍剧，因大拇指所按之处，适为凤尾穴。此穴属臂经，甚为重要。用力过甚，如伤其穴，亦足以影响内部，而成内伤不治之症。但可以药治，惟拿者对此，落手终以稍轻为宜。

7. 拿外肩法

所谓外肩者，即肩尖突起之处也。此一部分，为肩胛骨锁骨上臂骨等三骨相衔接之处，骨缝参差，筋络包被，即俗大臂骱者是也。此部实为肩臂两部之重要关键，司臂部屈伸转动之总枢也。此部如受伤，则全臂完全失去活动之能力。惟此关键，密接吻合，构造巧妙，无以复加。但机关愈巧妙，损坏愈容易一定不易之理也。故肩臂之关节，一受外界之震激，易脱臼而出。擒拿术之对于此等所在而特加注意者，即利用此弱点也。此部可用单拿，有时亦可以擒法辅之，不论敌人之背立或对立，皆可用之。如为对立，我拿其左肩，宜用右手，以大指搭其肩尖前面之骨缝中，中食二指搭其肩尖后面之骨缝中，用力拿之，欲拿其左肩则用左手。如敌人背我而立者，拿右肩用右手，拇指搭在肩尖后面骨缝，中食二指搭其肩尖前面骨缝中，用力拿之。如拿左肩，则用左手。无论前后，双手并拿，亦无不可。被拿之人，此部已受束缚，全臂之活动力，完全失去，不复能与我抵抗。若落手过重，且足以使其臂脱臼而出，惟拿时必拿正骨缝，方可奏效也。

8. 擒拿大臂法

自肩以下，而至肘节之上，统称之为上臂。此部肌肉，较肩窝等为强厚，拿之较难。大概可分上下二侧而拿之，但不能单用拿法，非擒拿并用不可。如拿上臂之上部，敌人与我相对

而立，我欲拿其左臂者，必先用左手抢握敌人之左腕或小臂，拢直，同时用右手之拇中食三指，作鹰爪形发出，拇指居其上臂之内部，而按住其腋窝，中食二指则据其上臂之外侧，即上骨端之下面，用力拿之。如欲拿其右臂者，则两手更易其位置可矣。此法着力之处，完全在于大拇指，中食二指，不过拢辅之，易于运力。擒拿上臂之下部，手法固无大异，但以拿手移下，而拢其上臂中部之鼠蹊筋即俗称老鼠肉也。此筋实为臂部之主筋，一受束缚，全臂即失活动力量，而不复能转动矣。擒拿之法，完全与上部无异，其所以不用单拿，而必以擒法辅之者。使其臂直而易于拿住，否则其上部虽被拿，但一磕紧，拇指反为所制，其中部虽被拿，但一屈肘，筋肉突起，亦足以脱去我之拿手。故非擒拿并用，方可奏效也。

9. 擒拿肘节法

肘节乃连络大小臂，使之衔接，实为大小臂间之重要关键。其部位在上臂骨下面一端，与尺骨桡骨之上面一端接合之中间。肘屈之时，骨即外突。臂直之时，则其处有小陷窝。单拿或擒拿并用皆可，又合于正面侧面之敌。如敌人臂屈之时，则宜用单拿法。如敌向我而立，我欲拿其左肘，即用右手三指作爪状，从下绰起。而拿其肘节之两侧，拇指在外，中食二指居内，皆按准骨缝，用力拿之。如欲单拿其右肘者，则两手易位而行之可也。如敌人臂直之时，则宜擒拿并用，敌人向我而立，我欲拿其左肘者，先用左手擒住其左腕或小臂，而用右手之三指作爪状拿其肘节，拇指居内面肘弯之中央陷凹，而中食二指，则按于肘节正面之骨缝中，用力拿之。如欲擒拿其右肘，则两手互易位置，行之可也。拿此部宜各取其便，不可固执。破拿之人，其臂部之活动能力，必全失去，万难抵抗。

而拿者用力能过于猛烈，且足以使其大小臂脱离。因骨骱之衔接，固不甚坚牢，极其脱落也。然惟其易脱，接合亦不为难，但循其理，施以手法，可复原也。

10. 擒拿小臂法

小臂，亦称前臂。自肘节之下端而至于腕骨之上部，其中统立之为小臂。此臂不似大臂之为一骨支柱，实有二骨并行者，即尺骨桡骨是也。此二骨之上下两端，皆有关节连络之，故其头并，而中间则分开，有狭长之空隙。此穴隙实为擒拿术中最易利用之处，因其间虽有筋络包被，但抵抗力极弱，一受外面之震激，筋络往往与骨失其连络而现浮肿现象。此部单拿或擒拿并用皆可，但就擒拿之情形，看何法便利，即用何法。如敌人与我相对而立，我欲单拿其左小臂，则出右手三指抓之，拇指当其小臂内侧，中食二指，则当其外侧，抠在尺桡二骨之空隙中，用力拿之。若对立而欲拿其右臂，则用左手可矣。即敌人背我而立，我亦可自后依法拿之。惟右手拿右臂，左手拿左臂耳，指之位置，完全不变。如利于擒拿并用者，则以另一手助而擒之，其法与拿大臂等之擒法，完全相同。此虽拿小臂之部分，其效亦甚小，因小臂既失其抵抗能力，则大臂亦必间接受其影响，而感觉酸麻不堪，力无所用矣。拿之过重，又足使二骨分离，成为残疾，慎之慎之。

11. 拿手腕法

手腕之位置，居于小臂骨及掌骨之中间，又称手根骨。共为八块小骨，组合而成。其形甚短，皆互相连合，而不能单独运动，如一骨动，则其余诸骨，亦必随之俱动，为小臂与手掌中间之重要关键，而其连络及合转之总枢也。在擒拿术中，亦占

重要地位。然不适宜用擒法，宜用单拿。其拿法可分为侧拿正拿。侧拿即拿腕骨与掌骨及小臂骨两侧之关键，正拿即腕上之脉部也，大概正拿反拿皆可。如敌人与我对立，或立我侧，我欲拿其左腕侧者，即用右手之指拈住其腕，拇指在内侧，余二指在外侧，皆扣骨缝中，用力拿之。如拿右腕，则用左手，但有时亦可以右手拿右腕，左手拿左腕者，全在便利与否。拿此处，足以使臂部酸软无力而失其抵抗能力，此为侧拿。若正拿右手左腕者，则拇指按住其脉关，二指扣住其腕背，若拿右腕，则二指按住其脉关，大指扣其腕背。拿住之后，稍微用力，即足以使其臂力失去，若稍加重，则使人晕倒，过重且有生命之忧。因脉为全身之主脑，生命之中枢，不容稍有损害者也。

12. **拿腰肋法**

胸背各部，穴道虽星罗棋布，在点穴术中，要极为注意。盖彼全仗二指点刺之力以制人，固无处不可施其技也。而擒拿术中，对于胸背等处，可拿之处极少，以胸背所占之部位甚大，固不易以三指拈取之也，惟腰部肋部，有时尚可施拿之手法，然亦无法用其擒法。但此等所在，皆为人身紧要之处，足以制人之死命者。此单拿之法，前后皆可用，如敌人与我对立，我即可以右手拿其左肋或左腰。拿时拇指在前，中食二指在后，如用左手，则拿右肋或右腰，法亦如之。如敌人背我而立者，我可以右手拿其右肋或右腰，大指在后面，而中食二指在前。如用左手，则拿左腰，手法亦如之。拿肋拿腰，手法完全无异，但上下之部位，稍有不同耳。

13. **擒拿腿骱法**

此一部分，在大腿骨与骨盘接合之处，其骨缝即名为骨

骱。此骱在全身数骨骱中,为最巨之部分。故欲拿此骱,实较拿别一骨骱为难,非指头功夫精深者,不足以奏效也。且此骱既得二巨骨所衔接,更有无数巨小之筋,缠络其外,十分周密,尤以外侧之一面,接合极紧,其缝隙之狭小,尤为他骨缝所不及。惟内侧一面,则较宽大,故拿腿骱,实偏重于内侧一部。而外侧一部分,则仅助其不足耳,亦可单拿或擒拿并用。如敌人与我并立,两腿伸直,我欲拿其左腿骱者,则张虎口,叉住其大腿之上部,拇指搭住其内侧骨缝,中食二指,搭在其外侧骨缝,用力拿之。若欲拿其腿骱,则用左手拿之。如敌人飞左足踢我,而我欲拿其腿骱者,势必擒拿并用矣。先用左手刁住其左胫或小腿使不能落下,同时即发右手三指,抓住大腿骱,依前法用力拿之。如飞右是以踢我,则我可用右擒左拿法制之。此等部位,拿虽较难,其功最大,如被拿住,一腿失其力,足使全身受其影响。而擒拿并用之法,较单拿为易于着手。

14. 擒拿大腿法

大腿为一极大管骨所支柱,上起于腿骱,而下迄于膝盖之上部,其中间为一整支之骨,既无小骨之歧出,又无骨缝之可寻。惟腿骨之外,包被之筋肉极厚,筋之主要者,为转股筋。此筋有内中外三部,除中转股筋,无关于擒拿者外,其内转股筋,则在大腿之内侧,斜缠于全腿。外转股筋,则斜包于大腿全部之外侧,此即俗称之编篾筋者是也。亦可单拿或擒拿并用,其中尤以内转股筋为重要。如敌人立直,与我相对,我欲拿其左腿者,则用右手,张开虎口,杈住其腿拇指搭住内转股筋,中食二指,搭住其外转股筋,运力拿之。如欲拿右腿,则用左手,如敌人飞足蹴我者,则势必擒拿并用矣。若敌人飞左足踢我,我即先用左与擒住其胫或小腿,而同时用右手依上述手

法拿之。若飞右足踢我，则用右擒左拿法制之矣。此法单拿，因腿部之筋，深隐于内，皮肉又厚，故一时不易摸正，又无左手辅助，故着手较难。若彼举足踢我时，则全运力，各筋皆深张突起，暴露于外，而擒拿并用，又擒手之辅助，易于奏效也。

15. 擒拿膝盖法

膝盖为介于大腿骨及下腿骨中间之骨片，位于胫骨之前面。而包覆其骨端，其前面接于大腿骨及下腿骨处，骨缝极为狭小紧凑，不易施用手法拿之。屈膝之时，膝盖上部，筋肉紧张，更不易寻觅其骨缝。惟其两侧面则骨缝较为宽大，屈膝时，更为显著，可以拿手制之。然其骨小而圆活，非指头功夫到家者，纵拿亦易滑脱，不易见效也。但此一部分在大小腿中间，实占最重要之地位，盖以其连络上下两部，而司其转动。此骨受伤，则上下失其连络，必不能运动自如。在膝屈之时，宜用单拿，而膝直之前，则宜擒拿并用也。如敌人飞右足以踢我，我欲拿其膝盖者，宜先用右手擒住其胫或小腿，同时用左手拿其膝之侧面，拇指。据其内侧，而中食二指则据其外侧，就其骨缝中抠入用力拿之。如敌人举左足以踢我，我即用左手擒住而用右手拿之。如敌人直立者，则用单手拿法，其法与单拿大腿骱相同。此部如被拿住，则上下腿之固有能力，完全失去，不复能与人争持矣。

16. 擒拿膝窝法

膝部紧要之处。除膝盖外厥为膝弯，其处居于大小腿骨接合处之背面，亦较宽大之骨缝。且小腿骨上端为排骨胫骨并头衔接之处，其骨缝实不啻排骨与大腿骨之交，而伸筋居其要隘，虽无所掩盖，其所司之事，固不亚于膝盖之重要也。拿

膝弯之手法有二，主力各自不同。一则拿膝弯之中央，即排骨与大腿骨接合之骨缝中，一则拿其膝弯两外侧之伸筋。如敌人飞起右足踢我，而我欲拿其膝弯之中央者，宜先用右手擒住其胫或小腿同时用左手三指，从侧拦入拿之，拇指居上，按住其膝盖骨，中食二指在下，抠在骨缝之中间，用力拿之。如欲拿其伸筋，则左手自下抄起，拇指居外侧，中食二指居内侧，用力拿之，此法在膝盖后面之两侧。如敌人飞左足踢我，则我用左手擒住，用右手依上述之法拿之。如敌人直立，而欲拿其膝弯或屈筋者，宜自侧面取入，其手法与以上各节单拿法同，可以互相参看。膝弯被拿，其关节必失去转动之力量，伸筋被拿，则可使其腿直而不屈，不能抵抗，此两处较膝盖为易拿。

17. 擒拿小腿法

小腿部分，其肌肉固不及大腿之厚实，然较诸别一部则已超过数倍。故其筋络，亦深隐于内，表面不易看见。主筋居于后面之中央，与腓骨相并行。此部自膝盖下面起而迄于踝骨之上端，为胫骨与排骨合组之支柱。胫排二骨之上下两端，皆并头衔接，中部则难开而成狭长之空隙，与小臂部分，约略相似。擒拿时有分筋拿骨两种手法。扣其后面主筋，而使腿部失其力量者，是谓十分筋。扣其胫骨排骨中间之空隙，使腿失其抵抗者，是谓拿骨。如敌人飞起右足以踢我，我欲拿其筋，宜先用右手擒住其胫，同时用左手，以拇指按住胫骨上面之中部，中食二指，抠其主筋，即俗称黄鱼肚皮之处，用力拿之。如欲拿骨，则左手从下抄起，搭住其两骨之空隙，大指据外侧，中食二指据内侧，用力拿之。如敌人飞起者为左足，则我用左手擒右手拿可矣。但敌人直立，而我欲拿其此部者，可用单手拿之，手法完全不变，惟撤去擒手不用耳。此等部分，不论其所

拿者是筋是骨，一被拿住，则腿部既不能活动，也不能抵抗，必受制于我也。

18. 擒拿踝骨法

踝骨之位置，在胫骨与排骨之间，上接于胫而下连于蹠。其骨为数小骨所组成，左右两侧，则突出如圆锤。其居于内侧者，称为内踝骨。居于外侧者则为外踝骨，在两踝骨后部之下方，各有小凹陷，其中即骨缝接合处，实为踝部紧要之处。而前部之下方，即胫骨蹠骨相接之处，有一极粗之筋连互其间，而满被于两骨接合空隙之中者，其所占地位，尤为重要。凡拿此等部位，皆用单拿。敌人举足踢我之时，我以其居于全身最下之部位，若非踢起趁势拿之，势必俯身拿取，殊不便利，欲强为之，且足以受制于人。手法亦分拿筋、拿骨二种。如敌人飞起左足以踢我，则我宜稍避其锋，一方面同时将右手从下抄起，而抓其凹陷间骨缝，拇指居内侧，中食二指居外侧，用力拿之，此为拿骨。若欲拿筋，则让过彼左足之后，即将右手三指，从侧面拦人以抓其胫之前后两面，拇指居上拿着主箸，中食二指在后为之辅，用力拿之。如敌人踢我者为右足，则我用左手依法拿之。此处部分虽极小，若被拿住，亦可以使全腿失其抵抗能力也。

19. 擒拿足心法

足心在足底之正中央，即涌泉穴。此穴在人身各穴中，亦为死穴之一，盖气血之所系，百脉之中枢也。惟以其在足底，终日贴地，且有鞋底为之护，无从点拿，即点拿亦不易奏效也。然不被拿则已，若被拿住，穴道封闭之后，轻则限期取命，重则立时身死，非药石手法所能救治，实杀手之一也。依点穴术中

之气血流注求之，每当亥正时分，则气血之头，即注于涌泉穴，亥时末刻气血出宫而行别穴，此穴始空。若在空时点拿，即不足以制人之死命，然以筋络所系之故，亦可以使人酸麻无力，重则残及肢体。其拿法亦为单拿，且不限手之左右。但穿鞋者，因底之阻核，必须功力能透内部，始克有效。手指之功夫，须十分精纯也。如敌人飞足踢我，我即举一手从横拦入，以拿其足心，拇指按住涌泉穴，中食二指，则紧扣其足背，用力拿之。如力能透入者，被拿之人，必觉筋酸骨软，纵不受伤，抵抗能力，也会完全失去。

20. 擒拿足背法

足背上之穴道，亦不止一二，其中以太冲一穴为主脑，其重要性不亚于足心之涌泉穴。此穴之位置，居于大趾之后面，第一蹠骨与第二蹠骨中间。骨缝本极宽阔，其前端接近趾骨之处为尤甚。而太冲一穴，即在四骨缝宽阔之前端，但此穴在足部虽占重要地位，实非死穴而为晕穴。在其穴空时，固不必论，即气血之头，循行洽经是穴，忽被点拿闭住，亦仅可使晕，最多肢体上略受损害，决不至危及生命也。此穴之手法，亦用单拿，与拿涌泉穴大同小异，惟足背上之障碍，较足底为少，故拿取亦较为容易。如敌人举左足踢我，我欲拿其太冲穴而制之者，宜先避过其蜂，然后用左手向彼足内侧拦入，以三指搭住其足，拇指在足底，中食二指，则按于背面之太冲穴上，用力拿之。如敌人用右足踢我时，则我用右手，依上述之法拿之。拿时若气血正注是宫，可以使彼立刻晕绝，若拿时为空穴，亦可以使足之全部，失其活动之力量。

第五章　擒拿术救治法

擒拿于使用巧劲之外，对于人身之筋骨经络，亦须明了。盖人身之筋骨，固有一定，所属之经络，亦丝毫不紊，而气血之流行，更有一定之途径。气在前行，血在后随，某时气过何穴，血注何经，皆有一定之程序，人之所赖以生者，气血耳，若有损或流行不畅，皆足使人全身受其影响，循至力无所施，肢失其用，甚或因而伤及内脏器官。

擒拿术之所以必明了全身百体之情形者，正欲于气血循行上着手制人也。其最要者，惟骨之关节及筋之位置，因人身四肢之转动，其重要之处，即为骨节，若无关节以司之，直僵直如木人，又安能转动耶。故腕之关节受束缚，则指掌失其用，肘之关节受束缚，则臂失其用，此固显然之事，不必寻求气血之所在，而即可以之制敌者也。

人身各部之筋，虽大小不一，其位置自有一定且有主从之分。如某一部以某筋为主，其筋实司该部之一切，若此筋为人所拿，而此一部分必顿失其主宰，不复能活动如常矣。如大臂一部，鼠蹊筋实为主脑，若有以指拿住我鼠蹊筋，则我必觉酸楚难当，全臂之力，因之消失，在敌人固亦未尝用十分气力，而我已受制矣。故对于全身各主筋之位置，亦须明了，然后可以随时制人，此外则于穴道，亦须详知。

第一步以气血循行为主，如我知某时气血当行何宫，而其

穴道,适可用拿法者,即以指拿之。稍用气力,敌人之气血,因受压而停顿,势必全身麻木,不复转动矣。但此事言之非艰,行之亦殊不易,非于人身之构造,用功研究之,难望其成就也。

且此擒拿术使劲之处,既不用拳又不用掌,其用以制人者,完全在于拇指食指之指面,故人身三百七十九穴,非尽可拿也。譬如胸背等处,穴道固极多,皆非以拇食二指拿之者,因胸背固不可用指拈取也。可拿之穴,大概在头、肩、臂、腿、胫等部。总计其穴,不过数十耳。此数十穴中,除头部耳根穴、太阳穴(又名金银穴)等主要穴道,拿之可以制命外,其余诸穴,仅可使敌人感觉酸麻,失其抵抗之能力,并不能制其死命也。制敌之道,能使敌人失其抵抗之能力,于我之目的,亦已达矣,固不必定欲制之死地而后已也。故喜擒拿术者,于敌人无意之瞬间,运其二指以制胜,非其力之必过于人也。要在得其势,而善于使劲耳。

此法虽名之曰擒拿,其实擒与拿要有区别,不可混为一谈,因手法各自不同,擒法有擒法之作用,拿法有拿法之作用,二者可并行而不可混杂也。拳术中对于提人,本亦有成法,大概可分为阳手阴手二种。手掌朝天,由下向上而捉敌人者,是谓阳手。手掌朝地,由上向下而捉敌人者,是谓阴手。无论其为阳手阴手,其着力之处,在于全掌,即一把统握之法也。至于指法,实非寻常拳术中所有,而以拇中食三指之指头,互相扣合,作拈物之状,以捉敌人紧要之部分,运其功以制人者。

擒拿之术,其重要手法,在于拿而不在擒。惟拿法有时亦不能单用,必藉擒法以辅佐之,才有拳效也。大概取敌人之小部分可以单用拿法,如脉腕等处。因此处面积甚小,却司全臂,以三指拿之,即可成功,固不必擒法之辅佐也。至若面积较大之处,如肩肘膝等处,皮肉较厚,气力充足,非三指单拿可

以奏效，必赖擒法以助之也。此为擒拿并用之法也，有时亦可双手同拿，此则须视对敌之情形而定矣。

擒拿之术，既重于拿，而拿法得力处，又在于拇中食三指，则指头上之功夫，亦大足惊人也。惟平常之人，实力虽大，用之于拳掌则有余。若用之于指头恐亦感不足，因指端之力有限也。擒拿虽善使巧劲之法，然不加功夫，而欲用指端有限之力以制敌，亦大不易也。

故练习擒拿术者，对于指劲一事，亦须有相当之练习，指功既成，然后更益以巧妙之法，两难既并，相得益彰。临敌之时，轻描淡写，一举手间，即可令强敌折服，如吹毛拾芥，不费力气也。惟此术在拿住之时，其人固失其抵抗之能力，但拿手撤去之时，不久即可恢复原状，非拿要穴，不至有所伤害也。

第五篇

实验伤科



第一章 外 伤

惟武术界中人,技击四方,不免有争斗受伤之事。练习之际,亦难免发生外伤,故非有救治之道不可。而过去之伤科医生,泰半出于武人,而此辈对于伤科一事,又皆得于师父之口授,以及平素耳闻目睹之事,而成其技术。其实纯为经验所造成,无所谓学识。伤应如何治法,服何种药品,以此种伤因何必须如此治疗,因何必服此类药品,则恐能答此问题者,不多见也。

但是,中国伤科一术,本有特长,而具有神妙迅疾之功,骨碎可接,筋断可续,而一切皮破肉绽,血流肠出等等重伤,莫不可治。或用灵敏之手法,或用灵验之药品,在顷刻间起死回生,且收效亦极迅速。无论伤重至若回程度,但经伤科医生诊断,认为可治者,最多在百日期内,必能完全复原。若轻微之伤,则数日之间,即可治愈。伤科一术,除用药外,尤重于手法,用药则有古方可循。但诊察其伤之所在,断定其轻重后,即可按症投药。至若手法,则非有深切之研究,与夫临诊之经验不可,故伤科中手法重于用药也。跌打损伤种类极多,有内伤,有外伤,有骨折骨碎,有脱臼挫伤,有伤筋动脉,有者肿不仁,有枪弹箭镞等,固非可以一概而论。非治法之用药与手法,须道所伤之情形而定,亦不可以拘于陈法也。

故治伤与必须先将受伤者之伤处,详加辨别,以断定是否

可救。如伤要害而发现死征者，自难救治，若可治之症，又须视其所伤之部位轻重，然后断定其应用何药，或应用何种手法，加以救治，方能奏效，若未曾察得实情妄施药石，妄用手术，则非但无功，反而贻害无穷。伤科第一要务，即在察伤之生死，既定生死之后，更进而辨所伤之部位与轻重。认清之后，始依相当之法治之，庶不至贻害于人也。

凡跌打损伤之症，有所谓五劳七伤。心肝脾肺肾，是为五脏。在人身之内部，五脏受伤，即为五劳。属于内伤，伤轻者犹可设法，重则不救。此内伤，亦不必完全因跌而感受。即苦力之人，操劳过甚，日久而伤及内部，或在无意之间，受到惊恐、与重力之压迫，震伤其内部，或为人不知自爱，酒色过度，嬉游无节，久而伤其内部，皆足以成为五劳之症。受病之原因虽异，而所受之伤则同，惟此等伤症，反较因跌打而致损伤者难治。

盖跌打损伤，虽损及内部脏腑，但所伤也骤，只须无死征之发现，用灵效之药救治，不难克期奏效。其余种种，除闪腰挫气，亦属骤受者外。如操劳太甚，酒色过度等，类皆日积日累，经过极久之时期，渐成劳伤。由渐而积，入人已深，若不经多日之调养，实不易收药到病除之效，受之过深者亦无法救治。故此等损伤，实较因跌打而骤时受伤为尤甚也。

如为寻常拳脚器械所伤者，依法治之，固无不效。若被人用点穴之法所伤，而伤五脏者，则非用法将点穴解过之后，不能救治，否则即用神妙之药投之，亦如倾于石上，毫无应验。盖点穴依时而行，将血头点住，气血即不能通行。因此非药物之力所能解，即偶尔侥幸，仗药力将其人救活，亦必终身残疾，不能有为。伤科者，对于点穴之法，亦不能不知，要能点即能解矣。至若七伤，则指耳目口鼻七窍而言，实为外伤之一部

分。而四肢及全身部之外表，受到损伤时，亦统称之为外伤。

凡为刀砍枪刺，棍点石击，皆足以使人受此外伤，须察看伤痕之深浅，而定救治之法。

总之，伤科之治病，无论其手法、药物，皆具有极灵验之效力。别看一虫一石之微，可它们却可以补碎骨，一免一仰之间，可以治愈挫气，真是神妙之极。

第二章　外伤医治

夫跌打损伤之症，其治法固不易言也，症有不同，伤有轻重。跌打损伤之达于内部者，其第一大关键，即气血阻滞，不能流行，或神志昏迷，不省人事，或寒热交加，呓语频作，或时清而时昏，或日轻而夜重，变化多端捉摸不定。故治伤者，必须高深之学说，及相当之经验，临诊之时，又须有果断之精神，一经诊察，即知其病之所在，然后对症发药，始可奏效。

一、脉法

人之六脉，即浮沉迟数滑涩也。更从此六脉而分晰之，则虚实濡弱革牢紧缓促结代长短洪微孔弦动伏散细等二十一种，脉象见矣。虚实濡弱革牢六脉，统属于浮沉。以部位言之也，凡治病者，必先诊其脉，视其脉部位至数形象之如何，而审其病之所在，以断其生死。若破伤失血过多，而脉见虚细沉弱迟等象者，可有生望。若见浮洪数大实促等象者，乃系死征，不可救治。此外更有所谓解索，雀啄，屋漏，鱼翔，弹石，虾游，等等脉象，皆以形象而定名，是为奇脉。脉以外又有四海五余各窍等。关于生死，所谓四海者，即脑、丹田、脐、脾。盖脑为髓海，丹田为精海，脐为气海，脾为血海是也。至于五余，即外面各部与内中各部相印而生者也。头发为血之余，属于心。

眉毛为筋之余，属于肝。须鬣为精之余，属于肾。腋毛为肌肉之余，属于脾。阴毛为气之余，属于肺。而指中亦为筋余，筋乃骨余，骨乃精余，皮乃血余，脉乃气余，周身骨骼之关节，则为五脏之余也。气行周身，而血随之。如气血阻滞病即发生脉乃气余动静相依，故察脉而知病，治病必先诊脉象也。气之衰者，脉必濡弱，气之绝者，脉必先绝，是脉虽为气之余，而实为人生之主宰焉。至于五脏，虽深藏于中，而外面之孔窍，亦应五脏之象，而有相连之关。舌头为心之苗，而心之窍则与肾窍相合，而寄之于雨耳，眼为肝窍，口为脾窍，鼻为肺窍，耳为肾窍，而肾之窍又开于二阴焉。如五脏之伤，即于此外部之孔窍审察之，以断其伤之轻重，命之生死也。舌尖黑色，而多芒刺，且有胎者，此乃心绝之象。双睛固定，不稍转动，有类鱼目，人中深陷者此乃肝绝之象。鼻孔翻转，竟向上方，又现黑色者，此乃肺绝之象，嘴唇反转，其黑如墨者，此乃脾绝之象，雨耳色晦，廊现黑色，而下阴部分，肾囊吊起者，此乃肾绝之象。此为肾绝之征，犯者必不能救治，迟早终必死亡。头在人身，为诸阳之首，腮门主心脏，心为血液所汇之处，故伤腮门，血出不止，故风邪内袭者，皆不救。此等症象出于脉法之外，其视察病源，则功效正相同也。

二、用药歌诀

歌曰：

归尾兼生地，槟榔赤芍宜。
四味堪为主，加减任迁移。
乳香并没药，骨碎以补之。
头上加羌活，防风随白芷。

胸中加枳实，枳壳又苓皮。
脘下加橘梗，菖蒲厚朴治。
背上用乌药，灵仙妙可施。
两手要续断，五茄连桂枝。
两胁柴胡进，胆草紫荆医。
大茴与故纸，杜仲入腰肢。
小茴与木香，肚痛不须疑。
大便若阻隔，大黄枳实推。
小便如闭塞，车前木通提。
假使实见肿，泽兰效最奇。
倘然伤一腿，牛膝木瓜知。
全身有丹方，饮酒贵满卮。
苎麻烧存性，桃仁何累累。
红花少不得，血竭也难离。
此方真是好，编成一首诗。
庸流不肯传，毋乃心有私。

歌曰：

疏风活血顺气先，生地芍药补血健。
续手桂枝并瓜滕，木通桃仁破血捷。
接骨要药自然铜，茄皮川断佐其功。
红花当归活血君，枳壳青皮理气勋。

三、用药法解

凡跌打损伤之症，治法因各不相同，而用药因之而异，非于诊视时先行断定其病之所在，然后用相当之药以投之，殊不易见其功效，因非可以概论者也。即如上歌所述，亦分各部，

随所伤之处而加减其药物，是诚不可忽视者，兹就其重要者，述之如下。

凡见青肿不痛，或肿而不消之现象，此系气血虚弱之征，宜用十全大补汤；若受伤处肿胀，而寒热并作者，此为血伤，肝火相乘而动之象，宜用四物汤，另加山栀柴胡二味；血出不止而又发热者，宜用四君子汤，另加川芎当归柴胡三味；若失血过多面黄眼黑者，切不可专攻淤血，宜用独参汤以固其根本，加苏木红花二味，兼调淤血；寒热而痛甚者，欲溃脓也，宜用参芪内补散；若脓出而痛甚者，气虚所致，宜用八珍汤；疮口赤肉突出，系血虚之象，而肝火生风，宜用柴胡栀子散；若脓出不止，疮口有白肉突出，为气虚感邪之象，宜用补中益气汤；若脓溃而痛，或竟溃而不敛，适足以贻害也，受伤者若肠中作痛，按之不宁，此必内有淤血，用承气汤下之，下后仍痛，淤血犹未尽，更用加味四物汤；按之而不痛者血气也，宜用四物汤加参芪白芷；下后胸胁作痛，肚血伤也，宜用四君子汤加川芎、当归；下后发热，气血并虚也，宜用八珍汤加当归、半夏；胸胁作痛，不思饮食者，肝脾气滞之象，宜用六君子汤加柴胡、枳壳；咬牙发搐者，肝盛脾虚之象，宜用异功散加川芎、山芎、山栀、钩藤、天麻；若寻常跌扑轻伤，皮肉疼痛而未破者，以顺气活血汤饮；杖疮之未破者，宜散去淤血，内服大成汤。

以上诸方皆宜谨慎，切勿妄用之。

附药方：

1. 十全大补汤（服）

人参一钱，茯苓一钱，当归一钱，白芍一钱，地黄一钱，黄芪一钱，肉桂一钱，白芷钱半，炙甘草五分。

2. 四物汤(服)

当归三钱,地黄三钱,炒白芍二钱,川芎钱半。

3. 四君子汤(服)

人参二钱,焦术二钱,茯苓一钱,炙草一饶,生姜三片,红枣二枚。

4. 八珍汤(服)

人参一钱,茯苓一钱,川芎一钱,当归一钱,炒白芍一钱,地黄一钱,白芷钱半,炙甘草五分。

5. 六君子汤(服)

即四君子汤加陈皮一钱,制半夏钱半。

6. 加味承气汤(服)

大黄一钱,厚朴一钱,枳实一钱,羌活一钱,防风一钱,当归一钱,生地一钱,朴硝一钱。

7. 加味四物汤(服)

当归一钱,川芎一钱,白芷一钱,生地一钱,红花一钱,枳壳一钱,牛膝一钱,大黄一钱,桃仁一钱,苏木一钱,羌活一钱。

8. 异功散(服)

即六君子汤减去半夏一味。

9. 顺气活血汤(服)

苏梗一钱,厚朴一钱,枳壳一钱,砂仁五分,归尾二钱,红花五分,木香四分,炒赤芍一钱,桃仁三钱,苏木二钱,香附一钱。

四、吉凶解

伤科为人治伤,必须谨慎行事。盖受伤者之生命,实在其掌握之中,稍一疏忽,即可致人之死命也。故在未医之前,除

察看伤痕，细心诊脉外，犹当于其余各部，以寻求征象，而断其吉凶。因人受伤过重，而至于不可救治者，身上各部，定有特异之征象发现，此项征象，必为常人或受伤轻微者所必无。医者见之，必能因而断其生死也。眼为心之苗，实人生最重要之器官，凡喜怒哀乐之征象，皆赖以明示。故病者之眼，亦有特征以示其病之所在，如肝气病者眼白眦现焦黄之色，即其列也，而伤科则尤为重要。

故临诊之时，宜察两眼之有无特征，如眼白上有红筋者，则内部必有淤血。红筋多者，淤血亦多；红筋少者，淤血亦少。若眼珠活动如常人者易治，眼珠转动呆滞者难治，若竟不动或瞳人散大者，皆为死征，无法医治。若受伤之人，已经晕倒，双目紧闭，则宜用二指棚开其眼皮，以察其眼珠。若瞳人居中可见者可治，若瞳人上插，仅见眼白而不见眼黑者，则不易救治。受伤之人，眼珠火热，或眼泪流出，涟涟不绝者，皆系死征。无法可救。此以眼之征象而断吉凶之法也。而指甲一物，本为筋之余，血液循箸，而受伤者又皆以气血之阻滞或散失，而定其生死。故指甲亦可以验伤之轻重。常人之指，近肉一部分，皆鲜红色，以手按其端，则血液暂停，而现白色。若将所按之手放去，立时回复原状，受伤者即可以此法验之。若以手按其指甲，释手之后，立刻回复原状者，其伤易治。若释之后，经过片刻，始回复原状者，则受伤稍重，医治较难，惟犹非不治之症。医之得宜，尚可保全生命。至指甲并不必用手按，即发现死白之色，或紫色，甚为黑色者，则非气血耗散，即全身之血脉完全停顿，无药可救，必死无疑。两足趾甲，亦可以此法验之，极为灵应。此以指甲断定吉凶之法也。阳具为人生百脉之所系，伤必致命，且不必其本部受伤，始发现特异之征象：即别部受伤，亦足影响及之，故亦可以验症之吉凶也。凡受伤之人，

其势缩收如僵蚕者，是为死征，不治。若并不收缩，与常人无异者，可治。而蛋子不居于囊，而收入小腹中者，亦为必死之征。若受伤者系妇人，则可以此法而验其两乳。此察看势与乳而断生死之法也。余如手心脚心，亦可验断，凡其色红润如常人者，易于医治，发焦黄或灰黑色者，虽非必死之征，而医治亦感不易，必须能手始可。

五、死症解

凡伤内部者，宜分左右。心与小肠肝胆，在于左面；肺与大肠脾胃命门，则在右面。全部受伤者必死，须视其手足之指甲，黑则为凶，与常人无异或稍冷白色者可治。受伤者如有淤血在胸，觉得闷痛，或大肠作痛者，须进行血药医治。若不及时医治者，淤血已固无能为力矣。受伤而面黑者，其伤在肾；青色者其伤在肝，肝脉数者，胸腹有淤血。受伤之人，气促而喘急。喉间发现痰声，痞痞不绝，其声如锯。或口中发生恶臭，腥秽难闻者，亦为死征，不可救治。凡受伤之人，两目直视，或向左右斜视，睛珠停滞，不能转动者，必死无疑。

如见以下各种现象者，皆无法医治。

一、人中上吊，嘴唇翻转者。

二、耳与鼻上，皆发现赤色者。

三、骨碎而色变青黑者。

四、气喉全断者。

五、胸部高高突起者，两手凭空拿捏或舞动者。

六、痛不在伤处，而反在别部者。

七、出血不止，其血先赤而发黑者。

脑骨破者，两额角边受伤者，天柱骨折断者，耳后脑衣破

裂者，两太阳伤重者，头顶骨破碎者，眉毛内受伤者，护心骨碎断者，臂中跳脉受伤者，后背、两腰、阴囊、阴户、肛门、海底各穴受伤，以及大肠穿破，流出黑屎，小肠受伤，而致便闭者。以上种种，亦皆死征，不可救治。

凡受伤过重，而致晕倒，口眼皆闭，宜用牙皂沫吹鼻孔中，得嚏者可救。不嚏则更以灯心蘸井水粘牙皂沫稍之，如能得嚏而吐稠痰者可救，否则即属不治之症。

大概男子气从左转，伤上部者易治，伤下部者难治，以其阳气上升也。女子血从右转，伤下部者易治，伤上部者难治，以其阴血下降也。伤肩者，左边则气促面黄，或竟浮肿。右边则气虚面白，血液不充，宜治以行气活血之法，更辅以手术，饮以良药，自可获救。伤背者，盖背为五脏之所系。伤胸者久必咳嗽，以胸为气血往来之所，故必现此征象也。若面上发现灰黑之色，燥热异常，胸口高起，颇觉闷胀者，是为阴象。若不及早医治，或医治不得其法，用药不当，必死无疑。

凡由前面碰打跌伤胸膛，其症极重，用手轻按其心坎上之横骨。凡肝部受到重伤，其人面色发紫眼珠色赤面郁者，其症极危。凡心口受到重伤，其人面色发青，气若游丝，呼吸之间，其痛甚烈，口吐鲜血，身体不易转动者，其症危殆。凡食肚受伤，心不高肿，皮肤绷紧，阵痛时作，气喘发热，面色与口鼻，发现灰黑，饮食不进者，亦系危象。受伤之人，面色发赤，气息阻滞，便下急涩，便后带红，此系大肠重伤之伤。受伤之人，两耳失聪，额部晦黑，面浮白光，当带哭泣之状，肿如弓举，此系胃部重伤之象。受伤之人，小便秘塞，行时作痛，气促喘急，热势极盛，口舌枯干、口有酸水，面上浮肿者，此系小肠重伤之象。受伤之人，小便肿胀，滴滴渗尿，涩痛难忍，热势极盛者，此系膀胱重伤之象。伤阴囊或阴户，有血水从小便处流出，点滴不

绝,肿胀痛极,昏迷不醒者。前胸后背,同时并伤,而发热咳嗽,面白肉瘦,不思饮食等象者凶。伤气眼者,气喘痛极,夜卧不宁,兼多盗汗,身瘦肿胀,饮食不思者。凡血海受伤,而现口常吐血,胸背板硬,隐隐作痛或血妄等象者凶。凡两肋受伤,而现气喘大痛,中气虚损,面色浮白,睡眠不宁,如被刀割等象者皆凶。如筋断者,其伤更危,而两肋并非打伤而自痛者,系肝火内攻之象。而清痰积食,流注两肋,亦足致痛,醉饱房劳,元气损伤。肝木克胃,亦足使胸脘连两肋作痛左肋痛者,血淤与气滞也。右肋痛者,痰与食积也,皆非险症。小腹受伤,血入内部,其脉不实者,其症极危。大肠受伤,粪从口出者,当日即死。腰部受伤,急进童便,饮而觉痛者可治,不觉痛者难治。外肾受伤,肾子碎者立死,或收入少腹,日久连腹内作痛者,发热昏晕者。

六、手术

伤科在外科中,亦占重要地位。惟以受伤者,往往断筋折骨,皮肉破裂,甚至喉断肠出。凡此种种,因非全仗药物之力,所能收其效,故于药物之外,犹重手法。若手法不良,纵有秘授之方、备灵效之药,而欲治破伤折骨等伤,势难望其有效。须有各种药物之配合,但能熟读古方,认明伤部,即可按症投药。

若就上骱接骨而论,人身各部骨骼,皆有一定位置,其连络衔接之处,关节之式样,亦各各不同。为伤科者,对于全身骨骼之总数,固须深知,而于各骨之部位,以及各处关节之式样,与如何衔接之状,亦须完全明了。然后依其形势而定手法,才不致有误。此外如上骨亦非有相当之经验不为功,而施

用各项手法，对于所属之部，固须熟悉其情形，临时又须有灵敏之手腕。如腹破肠出等症，不能久待稍一迟缓，则风邪内侵，必致惊厥发热，而至于丧命。故手法尤贵乎敏捷也。

对于人体全部之骨骼关节部位，以及其接合之情形，了如指掌，知之既深矣，在遇脱骱等伤，治之自较便利，必能凑其所伤处之部位关节，而定其卸法，必能收手到病除之功。其余如缝合创合等，全在敏捷二字，熟极巧生也。

第三章　内　伤

凡人身外部各处穴道，皆与内部腑脏，有连络之关系。人之生死，以气血为主，若外部各穴受伤，则气血因之而阻滞，或完全停止，则内部之腑脏，亦因之而失机能，故受伤重者，立致殒命，即轻伤若不早治，使淤血停滞于中，日久亦必不救，故受伤无论轻重，治宜及早，切勿迁延观望，以免日久既成绝症之后，欲救不及，致生后悔。兹将内伤各种治法，分条录下。

1. 额心伤

头部之前额，属于心经，心主血，受伤出血，最怕受风。凡受风而伤处发肿者，必死无疑。出血尚少，并未见风，亦未见肿胀之象者，是可救治。用下方煎服，再服飞龙夺命丹三四服。可望复元，药方如下。

西羌活半钱，防风半钱，川芎半钱，山棱钱五，赤芍半钱，骨碎补半钱，全当归一钱，蓬术一钱，元胡索一钱，木香一钱，乌下药一钱，青皮一钱，桃仁一钱，苏木一钱。

2. 眉心穴

此部为头面主要之穴，受伤出血者，不易救治。如受伤尚轻，并未见血，亦未见浮肿者，以下方煎服，可以痊愈。

川芍半钱，西羌活半钱，防风半钱，荆芥半钱，全当归一钱，赤芍半钱，骨碎补一钱，山棱三钱，元胡索一钱，木香青皮一钱，蓬术一钱，苏木一钱。

3. **太阳穴**

太阳穴在头额之两处，受伤过重，则立时致死，凡出血者，少尚可治，多亦不救。若损耳目，而血凝成浓者外敷桃花散，内服七厘散一分半，同时以下方煎服，更投以飞龙夺命丹三服，定可见效。

川芎二钱，西羌活半钱，赤芍二钱，骨碎补半钱，全当归一钱，元胡索一钱，山棱五钱，磺木香半钱，青皮一钱，苏木一钱，红花八分，乌药一钱。

4. **藏血穴**

近耳后右有藏血穴，属于太阳经。左有厥阴穴，属肝胆经，受伤重者必死。失血多者，亦不可治。虽失血甚微，而已被风邪侵入创口，以致浮肿者，亦不救。伤稍轻者，可用下方煎成，冲服七厘散二分，更投以飞龙夺命丹三服可愈。

生地二钱，川芍二钱，当归二钱，赤芍半钱，骨碎补二钱，山棱钱半，元胡索钱半，蓬术一钱，青皮一钱，木香一钱，乌药一钱，苏木一钱。

5. **华盖穴**

华盖穴即心口，心经主之。受伤过重，致血迷心窍，人事不醒。此乃胃部受损，致心胃气血，不能流行，不易救治。伤稍轻者，自觉疼痛，或胸部饱闷，则淤血凝结。宜设法下之，可用下方煎成，冲服七厘散二分，更投飞龙夺命丹二服。

枳壳三钱，良姜一钱，山棱半钱，当归钱半，蓬术半钱，元胡索一钱，木香一钱，缩砂仁三钱，乌药一钱，青皮一钱，桃仁一钱，苏木一钱，陈酒半斤煎。

6. **偷心穴**

心口正中，名为黑虎偷心穴，属心经。受伤过重，两眼昏花，神志不清者，不易治。若所受之伤稍轻，自觉疼痛，能开口

说话者，可治。以上方用水酒各半煎服，然后更投以飞龙夺命丹三服，再与地鳖紫金丹三五服，定可见效。如不按下列之方，而以治华盖穴方，去枳壳良姜，另加查肉一钱，丁香五分，煎冲七厘散二分服之亦可。

金竹叶二钱，柴胡半钱，钩藤一钱，全当归一钱，陈皮一钱，查肉一钱，加仁一钱，麦冬一钱，沉香三钱，炙草三钱，防风三钱，荆芥三钱，青柿蒂三个。

7. 巨阙穴

巨阙穴为心之幕，受伤稍轻，即足使人神志昏迷，宜用手法，在右边肺底穴下半分处，劈拳一挪，如不能苏者，则血已捧心，必死。若一挪而得苏醒者，用下法服之，二剂后，投以飞龙夺命丹五六服，更与以地鳖紫金丹三服。

橘梗一钱，川贝母一钱，山棱五钱，赤芍二钱，全当归二钱，元胡索一钱，蓬术一钱，木香一钱，青皮二钱，桃仁二钱。

8. 气海穴

此穴在脐下一寸五分处，受伤过重者，裹气闭塞。若受伤稍轻，气未尽塞以治华盖穴伤方，去枳壳、良姜二味，另加木通、红花各一钱，煎透冲七厘散一分半服之，更服下方二剂，可望痊愈。

菟丝子一钱，上官桂一钱，刘寄奴一钱，蒲黄一钱，杜仲一钱，元胡索一钱，青皮一钱，枳壳一钱，香附一钱，五灵脂一钱，归尾一钱，缩砂仁一钱，五加皮半钱，广皮钱半。

9. 关元穴

此穴在毛海穴下一寸五分处，重伤者立刻致死，轻伤者如稍怠忽。宜用下方煎浓，冲七厘散二分服之，更投以飞龙夺命丹三服，若不痊愈，久后必伤发而死。

青皮二钱，车前子二钱，赤芍钱半，当归二钱，元胡索钱

半，木香钱半，蓬术一钱，桃仁一钱，乌药一钱，苏木一钱。

10. **中极穴**

此穴在脐下四寸处。受伤过重者，立刻致死。若受伤稍重，致大小二便，闭塞不通者，其症亦危。宜用下方煎冲七厘散分半服之，然后更进地鳖紫金丹三服。

生大黄二钱，山楂三钱，蓬术二钱，赤芍二钱，当归二钱，元胡索半钱，缩砂仁一钱，青皮二钱，广木香半钱，乌药半钱，桃仁二钱，药木一钱，红花八分。

11. **膺窗穴（一）**

此穴在左乳上一寸六分处，属于肝经。伤重者立刻致死，受伤者如见面紫目赤发热等征象，则内部肝叶已受伤。宜以下方服之，然后进吉利散，末服琥珀丸。若伤之较轻者，宜将煎方减去生大黄，另加乳香一钱，御去油，煎冲七厘散二分服，末与飞龙夺命丹三服。

西羌活五分，荆芥一钱，防风一钱，秦艽一钱，枳壳一钱，当归二钱，陈皮一钱，砂仁五分，川芎六分，橘梗一钱，苏木二钱。

膺窗穴（二）

毕穴在左乳上一寸六分处，属于肺经。伤重者死，伤轻者可治，用下方煎浓，冲七厘散二分服之，以行其淤。如淤不行，再用大成汤通利二便，淤血行后，再服飞龙夺命丹三服。

山楂五钱，赤芍二钱，当归二钱，蓬术一钱，元胡索一钱，木香一钱，乌药一钱，青皮一钱，桃仁一钱，苏木一钱，木通一钱，大黄一钱。

12. **乳根穴（一）**

此穴在左乳下一寸六分处，属肝经。受伤后发现与伤左膺窗穴同等见象者，可即服其方，或将下方半煎浓，冲七厘散

服之，然后更与以飞龙夺命丹三服。

广玉金二钱，赤芍二钱，红花一钱，蓬术一钱，元胡索一钱，刘寄奴二钱，青皮二钱，当归二钱，木香一钱，骨碎补二钱，乌药一钱，桃仁一钱。

乳根穴（二）

此穴在右乳下一寸六分处，属于肺经，受伤过重者，因受伤而致两鼻出血者，亦不治。伤势较轻者，宜用下方煎浓，冲七厘散分半服之，然后更与以地鳖紫金丹三服。

生地二钱，当归二钱，赤芍二钱，荆芥二钱，元胡索一钱，百部一钱，桑白皮一钱，红花八分，青皮二钱，木香半钱，桃仁半钱，苏皮一钱。

13. **期门穴（一）**

此穴在左乳根穴外面，相距一寸之处，亦属肝经。重伤者难治，轻伤者可用下方煎浓，冲七厘散二分同服，更与飞龙夺命丹三服。

当归二钱，红花八分，元胡索一钱，柴胡一钱，胆草一钱，骨碎补二钱，青皮二钱，广皮二钱，木香二钱，桃仁钱半。

期门穴（二）

此穴在右乳下一寸六分，横开一寸处，属于肺经。重伤者不治，受伤较轻者，则用下方煎浓冲七厘散二分同服，再与飞龙夺命丹三服。

当归二钱，赤芍二钱，骨碎补二钱，元胡索二钱，五灵脂半钱，蒲黄一钱，青皮二钱，陈皮二钱，木香一钱，乌药一钱，蓬术一钱，桃仁一钱，苏木一钱。

14. **幽门穴**

在巨阙穴之两旁各距五分处为幽门穴，左属肝，右属肺，打重伤者冲泡，受伤稍轻者，可先用前方去五灵脂蒲黄二味，

另加白豆蔻一钱，煎冲七厘散二分服之，再进夺命丹三服，然后更用下方煎二剂，冲地鳖紫金三服服之，外面更用敷药吊之。

肉桂一钱，蒲黄一钱，归尾一钱，香附一钱，菟丝子一钱，杜仲一钱，刘寄奴一钱，枳壳半钱，青皮半钱，广皮半钱，五灵脂一钱，五加皮钱半，缩砂仁一钱。

15. 商曲穴（一）

此穴在左肋近脐处，为血之门。宜用下方煎浓，冲七厘散二分同服下，然后更服飞龙夺命丹三服。

西羌活二钱，全当归二钱，蓬术半钱，荆芥二钱，骨碎补二钱，五加皮二钱，乌药钱半，木香一钱，元胡索一钱，青皮二钱，广皮二钱，桃仁二钱，枳壳半钱，苏木一钱。

商曲穴（二）

此穴在右肋近脐处，为气之门。打重者可以立刻致命，即稍轻者，亦不易治受伤之人。往往发现二便秘结现象，治宜及早，延即足贻患。以下方冲七厘散二分服之。如服药后二便即行通畅者，则生机已转。如仍旧秘结，则可用葱白头若干，捣至极烂，然后用酒炒之，放油纸上，贴于伤者脐眼，即可通便。若仍阻塞不通者，无法可治矣。若便通后，再与飞龙夺命丹三服，可望痊愈。

生大黄二钱，枳实二钱，当归三钱，蓬术半钱，木香半钱，青皮二钱，车前子二钱，木通二钱，元胡索半钱，陈皮二钱，柴胡一钱，乌药一钱，桃仁二钱。

16. 章门穴（一）

此穴在左肋梢骨尽处之软肉边，为血之囊。受伤太重会致口吐鲜血，轻伤者，宜用下方煎浓，冲七厘散二分服之，然后更进地鳖紫金丹五服，可望痊愈。

归尾三钱，赤芍二钱，红花一钱，荆芥二钱，元胡索一钱，青皮二钱，木香二钱，蓬术一钱，陈皮二钱，山棱二钱，苏木三钱，桃仁二钱。

章门穴（二）

此次左右肋梢骨尽处之软肉边，为气之囊，受伤过重者，气闭则，无可药救。其次重者，亦宜早治。轻伤者，宜先用前方加五灵脂一钱五分，缩砂仁一钱，煎浓服之，然后进下方一剂，冲地鳖紫金丹服。

肉桂一钱，菟丝一钱，归尾二钱，蒲黄一钱，元胡索三钱，杜仲一钱，五灵脂一钱，五加皮二钱，刘寄奴一钱，青皮一钱，枳壳一钱，香附一钱，缩砂仁一钱。

17. 腹结穴（一）

此穴在肋骨骨下一分处，亦为血囊，受伤过重，口吐鲜血。未见血者稍轻，然亦宜早治。若伤势尚轻，宜用下方煎服二剂，轻伤可望痊愈。

生地二钱，归尾二钱，蒲黄二钱，赤芍二钱，元胡索二钱，生韭子钱半，青皮二钱，红花一钱，山棱二钱，乌药一钱，桃仁二钱，苏木二钱。

腹结穴（二）

此穴在右伤骨下一分处，亦为气囊。受伤过重者，气闭、气阴滞，呼吸作痛，宜早治。宜用下方煎服，然后更进飞龙夺命丹三服，可望痊愈。

生地二钱，归尾二钱，丹皮二钱，杜仲二钱，青皮二钱，红花一钱，大茴香一钱，乌药一钱，广皮一钱，元胡索一钱，橘梗一钱，桃仁一钱。

18. 命门穴

人之五脏，皆系于背，从背心上数下，至第十四节骨中间，

即为命门穴。受伤重者，神志昏迷，不省人事。若稍轻者，可治。受伤之人，宜先服下方一剂，然后更砂糖滴花酒冲服和伤五粒，可望痊愈。

当归三钱，川芎三钱，枳壳三钱，陈皮二钱，香附二钱，草朴三钱，木香三钱，刘寄奴三钱，苏木二钱，落得打二钱，三七三钱，乳香二钱去油，扁蓄二钱。

19. 肾愈穴

命门穴之左右，各开一寸五分处为肾俞穴，受伤过重者，口吐鲜血或痰中带血，宜用下方煎浓。冲七厘散一分，服后更投以飞龙夺命丹三服，可望痊愈。

归尾三钱，赤芍二钱，蓬术二钱，元胡索三钱，青皮二钱，补骨脂二钱，桃仁二钱，菟丝子二钱，乌药二钱，苏木二钱，大茴香一钱，红花一钱。

20. 志堂穴

命门穴之左右，各开三寸处，名志堂穴，属于肾经。受伤重者，顷刻两耳失聪，额黑而浮白光，或常如哭泣状，或常如喜笑状者。左为哭腰，右为笑腰也。稍轻者可治，宜用下列二方，依次服之后，再进琥珀和伤丸，可望痊愈。

(一)防风一钱，荆芥一钱，蓁艽一钱，枳壳一钱，当归二钱，青皮一钱，陈皮一钱，砂仁五分，川芎六分，橘梗一钱，苏木二钱，桃仁二钱。

(二)熟地三钱，杜仲一钱，杞子一钱，破故纸三钱，菟丝子三钱，归尾一钱，没药一钱去油，萸肉一钱，红花五分，独活一钱，肉苁蓉一钱。

21. 气海俞穴

此穴在肾俞穴下，须用下方煎浓和地鳖紫金丹冲服，二服可愈。

归尾二钱，杜仲二钱，赤芍二钱，蓬术二钱，青皮二钱，元胡索二钱，乌药二钱，桃仁二钱，苏木二钱，橘梗半钱，补碎脂二钱，红花六分。

22. 鹳口穴

此穴在尾闾骨尽处，两大腿骨之中间。受伤者治法宜用下方煎服后，再地鳖紫金丹，三服可愈。

归尾二钱，山棱二钱，蓬术二钱，骨碎补二钱，青皮二钱，牛膝三钱，三七半钱，赤芍半钱，木香二钱，乌药二钱，桃仁二钱。

23. 海底穴

介于肛门阴囊之中间者为海底穴。受伤严重者，会大便闭塞者。须急用下方煎浓服之，次进飞龙夺命丹，三服后再进地鳖紫金丹三服，可望痊愈。

大黄一钱，朴硝一钱，枳壳二钱，当归二钱，木通一钱，陈皮一钱，生甘草一钱，乌药一钱，苏木二钱，桃仁二钱，红花六分。

24. 涌泉穴

此穴在两脚心中。受伤者早治之可有生望。

归尾二钱，赤芍半钱，蓬术一钱，青皮半钱，元胡索一钱，牛膝二钱，木瓜二钱，桃仁二钱，苏木二钱，木香二钱，乌药一钱。

25. 心脏伤

伤于心者舌头黑，用疏风利气汤。川芎、灵仙、防风、独活、苏木各半钱，苏叶、陈皮、枳壳、细辛、黄芩、白芷各一钱，青皮、红花、川羌各八分，当归二钱，加皮三钱，用水酒各半煎，加砂仁末冲服或用琥珀和伤丸，琥珀三钱而肉桂二钱，炒白芷二两，米仁六两，桑枝、加皮各四钱，青皮、陈皮、木瓜、川膝、桂

枝、黄芩、川芎、川断、赤芍、白芍、独活、红花、乳香。没药、制南星各一两，川羌、归身、苏木、丹皮、生地、熟地、杜仲各三两，共细末为丸(和砂糖)，或用生地、当归、大黄三钱，红花一钱，煎服亦好。

26. 肝脏伤

按伤于肝者眼白黄，用疏风利气汤，或吉利散。

当归、川芎、乌药、枳壳、甘草、陈皮、紫苏、薄荷、香防、白芷、乳香(去油)，没药(去油各三钱)，防风、赤芍、羌活、独活、加皮各五钱，共研细末，用陈酒砂糖，空心调服二钱或用和伤丸，羊肝半叶，青皮钱半，红花二钱，大黄三钱，四味煎服亦好。

27. 肾脏伤

按伤于肾者耳多聋，用疏风顺气补血汤。肉桂三分(研冲)，甘草五分，白芷八分，牛膝三钱，熟地三钱，杜仲、灵仙、赤芍、当归各钱半，川芎、防风、陈皮各一钱，用水酒各半，煎空心服。或吉利散，或和伤丸，或用杜仲三钱，马兜铃二钱，延胡索半钱，三味煎服亦好。

28. 胃脏伤

食肚伤者面色白，用疏风利气汤或和伤丸，或用苏木、川贝各一钱，甘草八分，元参二分，四味煎用服亦好。

29. 大肠伤

用槐花散，炒槐米八分，黄芩四分，共为细末，空心服三钱，或服吉利散，或和伤丸。

30. 小肠伤

补肾活血汤：杜仲、当归各三钱，红花、陈皮各一钱，加皮、白芍、灵仙各二钱，熟地四钱，川芎钱半，甘草、肉桂各五分研冲。用水酒各半煎服，或吉利散，或和伤丸。疏风顺气汤、甘草、砂仁各五分研冲，乳香、没药、去油、厚朴、木通各一钱，枳

壳、黄芩、防风、青皮、陈皮各钱半，红花八分，泽泻二钱，用水酒各半煎服。

31. 膀胱伤

行气活血汤：归身、杜仲、苏木各二钱，木通、红花、青皮各一钱，陈皮、木香各钱半，川羌八分，生地三钱，用陈酒河水各半煎服或和伤丸。琥珀散：大黄、琥珀、防风、荆芥、赤芍、陈皮、苏叶各一两，木通、川羌、芒硝各八钱，杜仲二两，柴胡五钱，桃仁一两半，甘草三钱，照方十剂，用水酒各半煎服。

32. 两肋伤

用行气活血汤，或和伤丸。

33. 血海伤

用活血汤：砂仁五分研冲，红花八分，当归，槐花各二钱，生地、香附各三钱，木香、木通、陈皮、青皮、乌药各一钱，炒白芍、地骨皮各钱半，用水酒各半煎服，或吉利散，又用药酒二十六味调理。

34. 气眼伤

用补肾活血汤，或吉利散，或和伤丸。

35. 肩背伤

用吉利散，或和伤丸。

36. 背上伤

用吉利散，或和伤丸。

37. 胸前伤

用疏风利气汤，或行气活血汤，或吉利散。

38. 胸背伤

疏风利气汤，或和伤丸。

39. 左右两边伤

用行气活血汤。

40. 左边伤

乳香五分，没药、元胡、赤芍、赤苓、红花、陈皮、半夏、灵脂、杏仁、桃仁各一钱，甘草、玉金各二钱，莪术、山棱、菟子、子龙、胆草、何首乌各八分，以红枣子三枚为引，用酒煎服，盖暖出汗即愈。

41. 右边伤

归尾、红花、元胡、赤芍、丹皮、玉金、灵脂、牛膝、龙骨、木香、羌活、苏木各一钱，厚朴、甘草、公英各五分，桃仁二钱，香附三钱，首乌八分，用陈酒煎下连服数次即愈。

42. 上部伤

生地、白芷、血竭、虎骨各一钱，朱砂三钱，碎补、细辛、八分、乳香、没药五分、甘桂枝、郁金、川芎、归尾各钱半，羌活、青皮、苎麻炙灰存性各二钱，用陈酒煎服，盖暖出汗即愈。或用天花粉、赤苓、当归各三钱，川芎、白芷、赤芍、陈皮、加皮各二钱，羌活、防风、苎麻灰、蔓荆子，用酒煎服。

43. 中部伤

生地、猴骨各二钱，地鳖虫五个，甘草八分，加皮、秦艽、川芎、川断、血竭各一钱，红花、乳香、没药各五分，用陈酒煎，盖暖出汗即愈。用元胡、柴胡、杜仲、川断、当归、赤芍桃仁、山甲、紫荆皮、补骨脂各二钱，红花一钱，赤苓、生地各二钱，用酒煎服酌用。

44. 下部伤

生地二钱，加皮、牛膝、川芎、秦艽、防风、赤芍、灵脂、肉桂、脚樟、木瓜、南蛇、杜仲、碎补、自然铜各一钱，如肿不消，加山棱一钱。脚不消，添重加皮、牛膝二味，用陈酒煎服，盖暖出汗即愈。或用独活，防风、秦艽、赤芍、归尾、姜黄、陈皮、加皮各二钱，紫苏、木瓜、淮牛膝、海风藤、千年健各三钱。

伤引添，头伤加小川芎、羌活各二钱。手伤加桂枝、木瓜各二钱。腹伤，加桃仁、橘梗各二钱。胃伤，加枳壳、郁金各二钱。小腹伤，加扁豆、木通各一钱。腿脚伤，加木瓜、牛膝、米仁各三钱，又加古钱几文，松节几个同煎。

45. **全体伤**

用顺气活血汤。丹皮、陈皮、川羌、红花各一钱，归身一钱半，梗橘、川朴、木通各八分，枳壳、甘草各五分，生地、淮膝各三钱，用水酒各半煎冲服，砂仁末八分，空心服，或和伤丸，或吉利散。周身损伤附方案神验方、上肉桂、明皮、药滴、乳香、白芷、灵仙、兜、刘寄奴、台乌药、归尾、川芎各一钱，麒麟竭、真琥珀、生地黄、青木香、炒枳壳、紫金丹（即地鳖紫金丹）、活血丹（即复元活血散）、内用大黄、当归、杜仲、花粉、桃仁、补骨各三钱，红花、钱半、连翘、柴胡、山甲、没药各二钱，甘草五分，用酒煎，再用冷酒冲下。伤重者多服三次，若胸前伤，照方分作两剂可也。此方引经之药。如头上受伤，则加防风、羌活各一钱，藁本钱半。伤小腹，小便不通，则加木通一钱，车前子三钱，赤芍钱半。伤大腹，大便不通，则加生军钱半，黑丑、桃仁各二钱。伤背上，则加秦艽三钱，青皮二钱，生研香附末一钱。伤腰上，则加破故纸一钱，川断、杜仲各钱半伤两肋，则加胆草二钱，茜草三钱。伤两手则加桂枝、羌活各一钱，此二味春冬减半，夏时八分。伤两足，则加牛膝一钱，加皮木瓜各钱半。伤两肋，则加白芍、钱半、蔓荆子、白蒺黎各一钱，照上药各为细末，照汤头引用，无不应验。全身受煎伤药方：防风、荆芥、枳壳、甘草、前胡、橘梗、加皮、熟地、帝君、草倘、逢换气、红米各三药。乳香、没药、白芷、黄芩、橘红各二钱，用酒煎服。

附药案：

1. 飞龙夺命丹

硼砂八钱，地鳖虫八钱，自然铜八钱(醋淬七次)，血竭八钱，木香六钱，当归五钱，桃仁五钱，蓬术五钱，五加皮五钱酒炒，制猴骨五钱，元胡索四钱醋炒，三棱四钱醋炒，苏木四钱五灵脂二钱醋炒，赤芍三钱，韭子三钱，蒲黄三钱，生熟各半，破故纸三钱盐水炒，炒广皮三钱，川贝三钱，朱砂三钱，炒葛根三钱，桑寄生三钱，肉桂二钱去皮，乌药二钱，羌活二钱，麝香二钱，杜仲二钱盐水炒，蓁艽二钱炒，前胡二钱炒，土狗二钱，青皮二钱醋炒

此药共为细末，重伤每服三钱，轻伤每服钱半，陈酒冲服。

2. 地鳖紫金丹

地鳖虫八钱，硼砂八钱，自然铜八钱，乌药五钱，土狗五钱，元胡索五钱醋炒，当归五钱酒炒，桃仁五钱炒，威灵仙六钱酒炒，川牛膝五钱，麝香四钱，制香附四钱，木香四钱，川续断三钱盐水炒，五加皮三钱，制猴骨三钱，苏木三钱，贝母三钱，炒广皮三钱，泽兰三钱，五灵脂三钱醋炒，菟丝子二钱。

以上各药共研细末，重伤每服三钱轻伤每服钱半，陈酒冲服。

3. 七厘散

地鳖虫八钱，血竭八钱，硼砂八钱，蓬术五钱醋炒，五加皮五钱酒炒，菟丝子五钱，木香五钱，五灵脂五钱醋炒，广皮五钱，生大黄六钱，土狗六钱，朱砂四钱，猴骨四钱，巴豆霜三钱，山棱三钱，青皮三钱去皮，赤芍二钱酒炒，乌药二钱，炒枳壳二钱，当归二钱酒炒，蒲黄生熟各二钱，麝香钱半。

此上各药共为细末，轻伤每服七厘，重伤每服一分四厘，

最重者每服二分,凡淤血攻心者,服之即醒,陈酒冲服。

4. 琥珀和伤丸

乳香一两去油,没药一两去油,自然铜一两淬,血竭一两,骨碎补二两,生军一两,川断一两,刘寄奴一两,归尾二两,琥珀三两,灵脂一两半,三七一两,无名异一两,虎骨一两,杜仲一两,破故纸二两,熟地一两,桂枝六钱,羌活五钱,地鳖虫二两,灵仙二两,独活五钱,山羊血一两,白芍一两,山茨菇一两。

以上各药,共为细末用蜜砂糖和为丸,每丸重一钱五分,每服一丸,用陈酒送下。

第四章　接　骨

一、正骨法

中医正骨兼金镞科，亦有一套方法。凡受伤之人，筋骨内损者，不论其因跌扑或闪挫及撞打，所致，医者对于其筋骨受伤之现象，必先深究而熟知之，然后可以着手医治。骨之损伤，有骨断、骨碎、骨歪、骨正、骨软之分。筋之损伤，有筋强、筋歪、筋正、筋断、筋走、筋粗，筋翻之别。

医者必先断定其属于何种，用手细摸其所伤之处，留神辨察而得之，此为摸骨法。

接骨，若既断定伤者之骨，业已折断，故欲其复行合拢，复于旧位，轻者故无须乎器具之辅佐，若受伤甚重者，势非利用器具之辅佐。必先用手法将其断处接如原状之后，始可用药品及器具以辅佐之也。

端骨，人身各骨衔接之处，皆宥关节，互相吻合，骨缝紧凑，故能长短伸缩，若此关节之处，稍有斜歪，则其骨虽未破碎折断，亦必疼痛难忍，不能转动，是则宜察其应端之骨，用两手或一手端住，然后视其关节中方向。而定其法，或从下向上端，或自外向内端，或斜端，务使其已经离位之骨，送入臼中，而无歪斜，则应手可愈。

提骨,所谓提骨者,指伤处之骨,反陷入内,一时未能使之复原,则设法提之使出,提法用器具者为多,或先用绳帛系高处提者,有提出之后,始用器具辅佐之,使不复陷。此法最难,用力之轻重,务须视伤处之轻重而异。若重伤而轻提,固不为功,若轻伤反重提之,则原伤未复,又加新患,是不可不慎也。

此外又有按摩推拿二法,凡受伤处骨未折断仅损伤肉而肿硬麻木者,手抵伤处下抑气按,徐徐揉转为摩,使其活血,骨骱节笋处稍有错落,不能合缝,缓缓使复旧位,或因筋节难转摇,以手推拿之,借通其气,是只可治极轻微之伤,在手法中并不重要,且用之亦极容易。

将以上各种手法熟习之后,始可言正骨科。凡人之头脑,并无骨骱,惟大小百处有紧接之骨缝,如骨片碎裂,或近缝处之骨片内陷,则脑必重伤,为不治之症。若有其他节骱,或脱臼而出,则必视其所在而施手法,或先拽离,然后用手送入之,或半脱者,则可用推拿法以使之正位。如略有欹斜者,则用手捏之,亦可正位。如骨断骨碎等,则治之较难矣,先辨明其骨路断为两截。或折而内陷,或碎而散乱,或岔而旁突,凡皮肉不破而骨受伤损者,以手摸之,有辘辘之声发出者为骨断之征,以手摸之而淅淅之声发出者,则为骨碎。以手摸之而无声者则骨虽受伤,尚未碎断,但外敷以整骨药,即可克期痊愈。而骨之断者,又须断定其为平断或斜断之分,然后依其断之形势,用手法轻轻捏之,务使其断处凑合如旧,然后敷以药,缚以板,经过甚久之时日,方可痊愈。

二、接骨解

由于时代所限,过去古人接骨疗伤自有一套方法,录之于

此，仅供参考。

1. **头额伤**

人之头部，一受伤损，是宜早治。凡骨破碎或内陷，其伤处较大者。急宜分开头发，以寻伤处之所在。将近伤处之头发剪去，以防头发之细屑，混入创口。然后以灯心风口中嚼烂，满蘸桃花散，塞于创口，以止其血，若无灯心，用桃花散干掺亦可。或伤处臭烂者，则须先服放散，更用辛香散煎洗患处。洗时切忌当风，若风邪已经入里，头面肿胀者，宜服消风散。创口肿处。则密调圣神散贴之。未伤及内部者，宜用白金散淮乌散二药调敷之伤时吸起，至为神效。

2. **眼伤**

眼在七窍中位居首要。眼伤可分为出眶、睛破、翻睛、血浸等几种。若眼部因受外面之打击，而睛珠突出眶外者，是为出眶。宜用手法趁热送入眶内，使复原位。更以圣神散调贴，以退其血与肿，内服见血主治加减方，另加木贼草石决明菊花各二钱。若眼珠被金镞所伤，或打击过重，而致睛珠破裂，流出清水者，是为睛破。其目必损，虽用药石，亦仅能防其淤血内陷耳。若因受伤过重，而睛珠翻转，不能见物者，是为翻睛。宜用手法轻轻将睛珠拨转，使复原位之后。更用圣神散调服之，内服前方可愈。若眼之附近处别一部分受伤，以淤血流注眶内。以浸其睛珠者，是为血浸。宜用桃柳嫩枝，生地黄，地龙煎，浸透贴于眼上，内服活血止痛散，其效如神。

3. **颊骨伤**

两面颊骨受伤可分已脱臼、未脱臼二种。凡稍受微伤，并

未脱臼者,则单用神圣散清茶调敷,数日即愈。若已脱臼者,则非用手法不可。先将脱落之处接合,用手心在伤处按摩,使其气血流行,大约百下之后。即可动手,乃令伤者大张其口。如为右颊脱者。医者以右手中食二指,伸入其口内用指面揿住其下面脱离之骨,离后更以左中食二指,在外面相等之处按定,内外夹持之,对准骨骱之后,先故意向下一按,使其筋络挺直,顺手即向上一顶,送入臼中,有声则已接牢矣。用圣神散调敷,更妙。

4. **牙床伤**

牙床骨亦有骱相连,惟以其前部超出之故,形状固与其他骨骱特异,而所负斤两亦不同,稍受震击,即易受伤。且有因狂笑而致脱其臼者,受此伤者,医治之人,宜先用手摸之,已断其骱之全脱或半脱,若全脱者,则以一手之大中二指头,由下叉住其下部,使与上部之骨臼相对,然后更另手托其颔,猝劲向上推之,但闻格格之声,则骨已入矣。乃敷圣神散,用布条兜住下颚,扎于顶上,一二时后,解去,则完全回复原状。更以米汤调白金散噙化,或用桃花散掺塞,皆有奇效。

5. **颈项伤**

凡人从高下坠,颈即萎缩者,先用消痼散或住痛散加痹药昏昏散服之。令受伤之人,仰卧于地,用绢带兜其下颚,直上头顶,再将头发解开,同绢带拿作一把,令其头睡得平正,医者坐其顶之前,伸直两脚踏受伤者之两肩,然后徐徐提其发而拔之,使缩者复伸,归原位合好。用活姜自然汁韭汁陈酒陈醋调圣神散敷贴之,用杉木板颈长,内衬艾绒,夹持两面,用绸带缠缚之,使不至扭动。内服寻痛住痛散,卧时头须平,不可任意

转动，及偏卧侧卧，则一月之后，可以复原。其寻痛住痛散，须服至痊愈时为止，此症所用之手法，较颊骨牙床为难，非用力均匀。若过轻则不能成功，过重则又加新疮也。

6. **肩骨伤**

肩骨俗称井栏骨，其骨极牢固，非受伤极重者，不易折断。寻常轻伤，而肩骨之未折断者，则再调圣神敷之，无不立愈；若肩骨折断者，则非用手法正骨后，再行用药不可。医者先察其伤之轻重，然后或用提拿，或用揉捏等手法，将其所折之骨，照原位安正。待其既归原位之后，用秘调圣神散贴伤处。更取大毛竹一节，长度须与肩骨横部相同，周围略大于全肩，劈为两半，将竹片之四边棱角削平，加于肩上，一边在后，一边则正嵌在肩骨下面之软肉处，此处亦宜护以艾绒，然后用绸带在胁窝处连肩扎缚之，带分两端甚长，一前一后，环至股下互扣之，斜拴其肩，如左肩伤者，则拴于右股，右肩伤者，则拴于左股，使竹片紧贴于肩，行动起卧，皆宜处处留意，不能稍受震动。左肩伤加青皮二钱，右肩伤加升麻一钱，如此一月可愈，如调养得宜，二十日亦可去缚矣。

7. **膊骨伤**

肩膊骨称饭匙骨。破伤骨出者，以消风散住痛散加痹药昏昏散服之，次削甲板药用巾布蘸辛香散药汤，洗其肩上，以舒其骨肩。令患者侧卧，一人立其面前，带伸伤者之手，与肩并齐，以足撑开患者之胁。医者立其肩后，用手搦令所脱之骨相接，更要试摺其手，上自脑下脑后又过胸前，合其掌于心，腕下不许摇动，用姜汁韭汁调圣神散贴之。更以皮纸裹杉皮一大片，贴在伤处。另用一绢带，从患处胁下斜及肩缠缚之，使

不能移动。其杉木上宜穿数孔，以便平时将药从孔中达到里面，着于伤处也。内服加减活血寻痛散，轻者一日可愈，最重者大约须百日。

8. **肩胛伤**

此骨即大臂与肩相连之处，大臂骨上端是杵，而肩胛骨则为之臼，杵臼相接，合为紧凑之关节，如其此骨脱臼而出，则一臂完全失其活动力。治法宜用住痛散加痹药服之，次削甲辨药用巾布蘸辛香散药汤洗患处，使筋骨舒伸柔耿。左臂脱骱者，令受伤者卧，一人坐其左膝之侧面，曲其左足，踏受伤者右胁，将伤者之手提上，其肘正对坐者之腰间，用两带击之。坐者以手扶平伤者之肘，将身缓缓向前俯下，如打躬形，其人上陆既向前倾，腰股必向后缓缓伸出，则伤者之臂，因受拉引而渐渐伸长，使离臼少许，即可摸正其骱而送入臼矣。如骨脱向内敛，而胁不开者，令受伤者侧卧于地。用脚踏凳一条，夹其脚背，令其转动，一人曲腰坐于凳子上，用绢带绑住受伤者之肘，悬于坐者之肩，伸脚踏伤者胁下，然后徐徐抬肩以引其臂，使其箸骨舒直，然后摸正其骱，送入臼中，务须其臂能上过脑后。一过胸前，反手及臂，则其骨已归原骱。乃用陈醋调消风散敷患处，用带缠敷之。务使不能移动，内服消风散住痛散，每隔三日，解缚换药一次。重者三月，必可痊愈矣。

9. **臂骨伤**

两臂骨折断或破碎者。先用消风散住痛散如痹药昏昏散服之。用杉木三片，满其粗皮，约如指面薄，长短与伤处相等，用绵纸包好粘定，用绳四根，分四部结住三木片，成棚子形，然后用辛香散煎汤，洗患处，使筋骨柔软。乃令受伤者仰卧于

地，缚者坐其伤臂之侧，以绢带缚住其伤骨之前一端周大约在近肘处，将脚踏住患者胁下，以掌其肘，然后将上身缓缓后仰，用力以拔伸其断骨，然后用手摸之，捏拿使正。用姜汁韭汁陈醋三物，合调神圣散，摊于油布之上，缠贴伤处，外面则将木片与绳编成软甲，加罩于外。如法缚紧之，另以一绢带，兜其手腕，悬其小臂于项下。此法在拔伸断骨时，医者上身后仰，最须注意，切不可用力过猛，与后仰过速。气力宜渐渐增加，以至于适可而止，后仰宜缓缓而行，适度而停。否则非但不能使其伤速愈，且或有断臂之虞也，是不可不慎。扎缚定妥之后，小臂一部，宜使活动，否则恐筋因久曲而强也。内服加减活血住痛散，若木片两端近处之皮嘴起泡，切不可挑破，但用油调黑神散贴之即消，轻者二月，重者百二十日可愈。

10. 胖睁伤

胖睁者，即两手肘腕骨，若骨出于外者，先服住痛散加痹药昏昏散，服后，更用辛煎汤，洗患处，熨以筋骨使柔软。令受伤者仰卧于地，医者坐其侧，用绢带缚其伤处之末，系于腰间，伸脚抵其腋，捉住其股，将上身徐徐向前俯下，而腰则缓缓向后展开，使骨向外拔长，揣令按归原位。以大拇指着力张按其腕之中部，余四指分四处托住胖睁，后又用两指托其骨内，随时搯试，能屈伸而其骨不再脱者，则已归原位。然后用陈醋调圣神散匀铺油布上贴之，外面亦用杉木片夹持之，连臂系住，平时宜使臂稍动弹，以防筋曲，日服活空住痛散，轻伤一月，重伤百日，必可见效。

11. 手背伤

如两手背受到重伤，以致骨碎骨断者其服法如前。令受

伤之人，仰卧于地，医者坐其侧，伸一抵患者之腋，左手握住患者中间三指，统用一把，拇指小指除外，握住之后，向后力拔之。右手则揣摸其伤处，缓缓拿捏之，使断骨渐渐回复旧状，断处互相接合。然后更用陈醋调神圣散匀摊油布上，贴于受伤之处，外面亦用长七寸，阔二寸余之杉木片夹持之，用带兜腕，悬于项下，三日后亦须随时屈伸，使稍稍以活动，防筋缩筋强之弊，内服活血住痛散，百日之间，可以痊愈。

12. 指骨伤

手指之骨，体质极细，而骨节独多，故一受拗击，最易伤损。推其易伤，故医治亦易。如其一节脱臼或折断，医者一手握其掌，一手则用拇食二指，以捏住其伤处之前端，向后拉引，揣正之后，送归原位。此外用蜜调神圣散摊竹片上，围束伤处。若皮破而流血者，则先用桃花散止其血，然后正骨。用麻油调白金生肌散摊竹片上，围束伤处。如觉药干，再加麻油使润。三日之后，重调一服贴之。内服活血住痛散，至痊愈为止。

13. 腿骨伤

凡大腿骨因受重伤而折断者应先煎宽筋散薰洗。令受伤之人侧卧，将其两足叠置，不可长短，然后审察伤处。如法将其腿拔长，以手捏正其骨，使断处接合如旧，用蜜调神圣散，摊匀油布上，围束伤处，先用绢带二，扎住油布，外以纸包之杉木皮八片，每片长约七寸，又用绢带三条，将八木片编成簾状。每片距离须匀称，然后贴于油布之外，紧紧扎住，先进活血止痛散，次投壮筋续骨丹。受伤宜平卧，所伤之腿，切勿妄动，一月之后，可以转侧，此等伤害极重，非百二十日，不克痊愈，“如

大腿骱脱落者，一手擒住其膝，一手拿住其膀上下拔直，将膝屈转，抵住臀部，向内一推，骱内有格格声，即已合拢。”敷定痛散，服生血补髓药，轻者十日可愈，重者一月可愈，小腿伤折者，医亦如法。

14. **膝骨伤**

膝骱处之油盏骨，如脱臼而出者，使患者仰卧，一人抬起其足踝，若出于左，随左而下，若出于右，随右而下，医者缓缓双手挟擒，上手拿住其膝，下手拿住其足弯使骱对膝上，手擒膝下须用猝劲向上一抬即合。蜜调圣神散摊油布裹贴之，内服壮筋续骨丹。凡膝盖离位向外侧者，则内筋肿胀。向内侧者，则筋直起浮肿，看其骨之如何倾欹，则用何等手法捏正之，敷药如前，服补筋药。至于膝盖骨，又名护膝骨，受伤过重，有碎为两片者，有伤为三片者。先服住痛散，更用辛香散洗之，使伤者仰卧，将两脚伸直，然后用手拿捏，使骨碎处互相接合。仍如原状，更用薄篾片依照膝盖之大小，做成一箍，套于患处，更以布四条，扣于箍上，连膝弯扎紧。用蜜调圣神散敷裹于膝内，服止痛接骨丹。非至伤势大减，不可移动，若稍令伤处受震，必加新患，不易痊愈。大约轻者一日，重者百二十日，始克复元，此伤亦极重大，即治愈后，其腿亦不能复如常人矣。

15. **足踝伤**

足踝之伤，不必跌打，即偶尔行路不慎，绊于石上，亦会脱臼，惟以其易脱也。令伤者仰卧于凳，医者抬其受伤之足，一手拿住足蹠，一手托住其足踝，用力缓缓拔长。然后看准其杵臼，用猝劲向前推送，但有格格之声，则骨已入臼。如左踝出者，手偏于左，右踝出者，手偏于右，脚趾曲上，脚蹠曲下，一伸

而上,极易接合也。夹以木板,加以布扎,二日后再看,如未平直,仍宜拨之端正。蜜调圣神散敷之,内服宽筋活血散。若行走过早,使胻骨斜出,向内歪者,则内踝突出肿大。外斜者外踝突出肿大。故必须待气血充足之后,始可行动,好在此等轻伤,少则十日,多则一月必可痊愈也。

16. 足部伤

凡足背之骨缝错出者,用手轻轻搓捏。令其骨合筋舒,外贴损伤膏,内服补筋药,半月可以痊愈。足趾别伤前半截者,或翻下断者,或翻上断者,将左手捏住其足之两侧,再以右手就其折断之处,设法拿捏使其断骨翻转,复于原位,接合如初。用蜜调圣神散敷伤处,以绢带紧紧扎住,一月不可着水,内服壮筋续骨丹,一月可愈。手足之筋多在指,指伤觉痛,则筋必促,煎宽筋活血散薰洗之,然后轻轻揉捏,再行动摇伸舒之,使筋如旧。

按正骨之手法,以及用药等等,略如上述,惟在受伤过重者,或医时必经剧烈之疼痛,非受伤之人所能熬耐者。医治之时,必多周折,故宜用麻药使其人知觉尽失,不知疼痛,然后着手医治,则较为便利矣,麻药有二种,一系内服者,一系外敷者,药性皆极猛烈,非于必要时,不可轻用,用时亦不可过多,内服者,尤宜注意,用药过重,其人且长眠不醒矣,慎之慎之。

三、接骨药方

1. 圣神散(敷)

淮乌三钱,白芷三钱,赤芍三钱,枇杷叶三钱,芙蓉叶三钱,韭根一两,韭菜一两。

2. 桃花散(敷)

大黄五两,黄柏五两,陈石灰半斤,同炒至灰色如桃花色退火收贮候用。

3. 消风散(服)

人参一钱,防风一钱,川芎一钱,川朴一钱,僵蚕一钱,橘梗一钱,独活一钱,半夏一钱,肉桂一钱,羌活半钱,蝉脱半钱,当归半钱,南星二钱,白芷二钱,黄芩二钱,柴胡七分,甘草五分。

4. 辛香散(洗)

防风十两,荆芥穗十两,刘寄奴二两,独活五钱,乳香五钱,明矾五钱,棓子五钱,苦参五钱,柏叶一钱,当归一钱,银花一钱,苍耳子一钱,白芷一钱,泽兰一钱,细辛一钱。

5. 安髓散(服)

川芎一两,香附一两,白附子一两,白芷一两,紫草一两,牡蛎一两,共为末每服三钱。

6. 白金散(敷)

白芷一味用麻油调敷。

7. 淮乌散(服)

淮乌一两,川芎一两,白芷一两。

8. 痹药昏昏散(饮醋即解)

草乌钱半,骨碎补二钱,香附一钱,川芎一钱。

9. 住痛散(服)

杜仲四两,小茴四两,大茴四两。

10. 活血住痛散(服)

白芷三钱,山甲三钱,小茴三钱,甘草一钱,当归二钱,川芎二钱,独活半钱,羌活半钱,木瓜一钱,肉桂一钱,淮乌七分,草乌三分,麝香三分。

11. **寻痛住痛散(服)**

乳香二钱,没药二钱,草乌二钱,川芎二钱,木瓜二钱,虎骨二钱,自然铜二钱,赤芍二钱,紫荆皮二钱,当归钱半,小茴一钱,大茴一钱,沉香一钱,白术一钱,橘梗一钱,牛膝一钱,乌药一钱,枳壳八分,甘草五分,香附五钱,降香节五钱,生姜三片,山甲二钱。

12. **加减活血住痛散**

当归三钱,山甲三钱,木瓜三钱,牛膝三钱,乳香二钱,没药二钱,独活钱半,羌活钱半,枳壳钱半,小茴一钱,甘草一钱,淮乌一钱,川芎一钱,白芷一钱,人参一钱,大茴一钱,血竭一钱,肉桂八分,麝香二分,生姜五片。

13. **黑神散(敷)**

百草霜(即锅脐煤)一味炒至烟尽存性,清油调敷。

14. **接骨散(服)**

古铜钱五钱(醋淬四十九次),骨补三钱(去毛焙),乳香三钱(去油),没药三钱(去油),自然铜三钱(淬),地鳖虫三钱(生夏钱半炒去半夏不用),血竭二钱,爪篓仁七个。

15. **壮筋续骨丹**

当归二两,川芎一两,白芍一两,炒熟地四两,杜仲一两,川断两半,五加皮两半,骨碎补三两,桂枝八钱,生三七一两,黄耆三两,虎骨一两,破故纸二两,菟丝饼二两,党参二两,木瓜一两,刘寄奴二两,地鳖虫三两。

16. **生肌散(掺)**

乳香二钱,没药二钱,花蕊石二钱(煅),虾龙骨二钱,血竭二钱,轻粉二钱,乌梅炭二钱,五倍炭二钱,蛇舍石五钱(煅)。

17. **宽筋散(洗)**

当归三钱,红花钱半,刘寄奴二钱,香附二钱,五加皮三

钱，艾叶三钱，紫稍花二钱，川断二钱，伸筋草二钱，乳香一钱，没药一钱，桂枝二钱，闹杨花二钱，生葱十枝，樟木二两。

18. **接骨膏**

生地二两，当归二两，大黄二两，刘寄奴二两，雄鼠粪二两，闹杨花一两，红花一两，上官桂一两，川乌一两，草乌一两，大戟一两，芫花一两，甘草一两，甘遂五钱，五灵脂一钱，穿山甲一两，紫荆皮四两，血余四两，地鳖虫四两，野芋根四两，鲜桃枝四两，鲜柳枝四两，鲜桑皮四两，鲜槐枝四两。

此药用桐油麻油各四十四两，浸七日，以桑柴火煎，熬至点水成珠，滤去渣，用桃丹收膏。再以下药研末后入。

没药一两（去油），血竭一两，乳香一两（去油），阿魏一两，麝香一钱。

19. **麻药服（最多五厘甘草汤解）**

蟾酥一钱，生半夏三钱，闹杨花六钱，胡椒钱半，川乌钱半，草乌钱半，荜拨一钱，麻黄一钱。

20. **整骨麻药（敷）**

川乌钱半，草乌钱半，蟾酥一两，胡椒一两，生半夏五钱，生南星五钱。

21. **药酒方（服）**

当归二两，川芎两半，熟地两半，白芍两半，羌活八钱，杜仲一两，独活一两，川断一两，红花五钱，陈皮一两，骨碎补二两，淫羊藿八钱，木瓜一两，虎骨一两，五加皮一两，破故纸一两，杞子一两，三七一两，菟丝饼一两，落得打一两，海风藤一两，黑枣子四两，胡桃肉四两。

22. **大成汤**

大黄钱半，朴硝一钱，枳壳二钱麸炒，厚朴一钱姜炒，当归一钱，红花一钱，木通一钱，苏木一钱，陈皮一钱，生甘草一钱。

23. 复元活血汤

归尾二钱，柴胡半钱，穿山甲七分炙研，红花七分，括蒌仁七分，甘草五分，桃仁十七个，大黄钱半。

以上诸方，各有神效，各治各症，如能按症发药，更以手法助之，除犯必死之症外，无不可以克期痊愈者。

以上古方仅供参考，但不能以古方为准则。故学医者，古方固不可不知，而贵乎能活用古方也。

第五章　红　伤

一、破伤种类

跌打损伤之症，或致内伤，或致筋断骨折，前二章内及接骨治法篇中，已详言之矣，此外犹有所谓破伤者，治疗亦宜与以上述二法并重，故复述之。

所谓破伤者，即人受损伤，而一致皮破肉绽，血流不止。或肾破而子出，或腹破而肠垂，筋络受损，五官被创，皆统属破伤一门中俗名红伤。

然致此破伤之故，亦至不一，分析言之，有金刃伤、箭镞伤、磁锋伤、擦伤挫伤等等。凡人为刃砍斧劈枪刺剑削，而致皮肉破伤，血流不止者，此为金刃伤。凡被箭射镖打，以及其他暗器所伤，而皮破血流者，此为箭镞伤。

凡自己不慎，或赤足踏于碎石尖刺之上，或因跌扑而着碎磁之锋，致破其皮肤而血流不止者，此为磁锋伤。至擦伤挫伤，为最平常之事，凡人体在无意之中，与其他坚硬之物相撞，或擦挫而过，皮肤顿时裂开，血流如注，此即为擦伤或挫。按辍耕所载，则金刃、箭镞两种伤并而为一，合称为金镞科。刀砍斧劈与箭射镖打，其伤口之情形，固然各有不同，而医治之法，则亦无甚大异。此金镞磁锋擦挫三者之中，以金镞一科之

伤为重，医治亦非易易。若磁锋之物，有时适巧于要害，亦足制人之死命。然究为难得之事，若不在要害，纵血流皮肉，甚至于碎磁嵌入肉中，但能将碎磁取出，用金疮药或珍珠八宝散好药掺之，则血止而创合，不数日而完全可愈矣。至若擦伤挫伤，若仅破其表皮，并未伤及内部者，较磁锋为更轻，即伤及内部，察其所伤之处，而投以良药，亦甚易痊愈。惟金镞之伤，刀砍斧劈者，其伤口因不会十分狭小，即箭镞镖打者，伤口虽不至于十分长大，而入肉必深。然无论其为长大深入，其损伤筋络，实为必不可免之事。筋络受伤，若不全断，尚可医治，若全断者，即能使其筋续牢，亦必痂结矣。故三者之中，以金镞一科为最难治。但皮破流血者，皆不可忽视。受风无论创口之大小，一经迸裂，若不受风，治固极易。若风从创口侵入，而达于内部，小则即发寒热，重者寒热交加而现角弓反张及痉厥之象。总之，风邪一侵入创口，立可使轻症变成重症，重症变成死症，是不可不慎也。

二、破伤救治

1. 刀斧伤

凡人被刀斧所砍，或枪剑所刺者，必皮开肉绽，血流不止。治者宜先察看创口之长短深浅，轻者筋肉皮破，血流不止，宜用桃花散干掺于创口，以止其血。血止则用软绸包裹之，数日可掺，内服三黄宝蜡丸，若伤之重者，则筋络竟断，血花飞溅，不可遏止，宜用如圣金刀散干掺之。用绸包裹，如血不止，则更以珍珠八宝散掺之，必血止乃已。但往往有因掺过多，血虽止而药痂厚结，以致拘痛者，则以生肌红玉膏涂患处，外贴蜜陀僧膏，则长筋止痛，兼可生肌，其效甚著，内服三黄宝蜡丸。

若因出血过多，而致面黄眼黑者，则不可仅攻淤血宜与八珍汤服之。其受伤最甚者，宜予独参汤饮之，二方如苏木红花各一钱，八珍独参二汤，乃固其根本。红花苏木，兼调其淤血也。若防其风邪入里，则可先投以托里散，使风邪无由侵入，如创口长阔，肌肉外泛者，则非用绸布包扎，可使之复合。可取生人之长发，穿细针中，用手法将其创口缝合，缝时宜专及表皮，不可戳伤肌肉，缝好之后，再掺药止血，用软绸紧紧包扎，内服适宜之药，百日内可望痊愈。

2. 断喉伤

此伤可分为二种，一为被人所砍斫而致，一即为自己刎喉而致。为人所砍伤者，宜视其伤口之深浅，及喉之全断与否而定生死。若自刎者，则有左右手执刀之别，左手执刀自刎者，其伤口斜而极深，右手执刀自刎者，其伤口平而浅。刎一刀口者，深而难治。刎两刀者，浅而易治。然断喉之伤，无论其为被人砍斫所致，或自刎所致，而欲察看其伤之轻重，以定其人之生死。其法固无所区别，凡仅裂其皮，而血流如注，并未伤及气管食管二部者，是为最轻。则用珍珠八宝散掺之，以止其血，用布条围束之，即可治愈。若刀口深入，已伤其食管，如全断者，固然无可救治，若食管仅稍破损，或裂开一半者，宜急用鸡蛋壳内之薄膜，覆盖于食管之伤处，掺上珍珠八宝散。若不用膜盖住，药入管中，必起咳嗽，殊非所宜。外用油线缝其创口，掺五倍末，外封金疮药，用长五寸阔三寸之膏药贴之，布条扎紧，高枕仰卧，务使其头略前俛，则创口易合。三日后以葱汤洗去前药，掺生肌散，贴膏药扎缚如旧，内服护风散，若有寒热，服补中益气汤，三月愈合。如气管虽略有穿破者，即无法可救。

3. **破腹伤**

腹部为人生软当之处，其皮肉极薄，内部则大小肠盘旋曲折，若受枪刺刀砍之伤，其轻者则皮肉迸裂，血流于外，是宜视其创口之大小而定医法：若创口小而浅者宜用桃花散抑或如圣金刀散掺之，以止其血，复裂绢带缚住其创口，内服三黄宝蜡丸。

4. **箭镞伤**

凡箭头嵌入肉内，而箭杆已折，血流如注，而镞又不能取出者，宜用解骨丸纳创口内，外用羊肾脂嚼细贴之。如觉奇痒，应加忍耐，痒至极点，则箭头已逐渐冒出，待可着手，即便拔出。拔出之后，用人尿洗涤患处，冲使极净，更用陀僧膏贴之，每日一换。数日之后，创口自敛。又有毒药二种，皆自出南方。以濂金作箭镞，毒甚。人若中之，才伤皮肉，便闷脓沸烂而死，急觅金汁饮之，又将伤处浸金汁中。如一时不得金汁，即人粪牛粪涂之亦可，非此不足解其毒也。又有一种，以气药煨箭，名曰射菌。人若中之，其毒无比，急用葛氏以蓝靛斗一碗灌之，外亦涂敷伤处，可以拔毒。又方以大豆猪羊血，内服外敷，亦有神效。又箭头嵌入肉内，一时不能取出者，用鼠肝或鼠脑，或二者并用，捣烂之涂于创口，亦可拔出。如中毒箭则箭创口出之血，色黑而浑浊，可以内服去毒散，如无毒者，则内服壮筋续骨丹，俱可见效。

5. **枪弹伤**

凡人体各部，有为枪弹所伤者，宜视其枪弹是否穿过，抑系并未穿过而存留皮肉之中。如枪弹在肉中未出者，则宜先用拔弹散敷，使肉中所留之弹，由创口冒出，钳去之，待其毒水

流尽后，再与以生肌散，创口贴活鸡皮尤妙。若已穿过者，则宜用老南瓜瓤，和牛粪一同捣烂，用文火烤温，敷涂于创口之四周，少顷即可将体中毒水拔出。待流尽之后，再以生肌散或至珍散掺之，外用软绸包扎，每日一换药。不可刺风，一月必可痊愈。若枪弹入内，击碎骨骼者，可先与麻药五厘，使受伤者失其知觉，不觉疼痛，然后下手。以手抚摸之，如骨系折断，则依前法先拔去其毒水，然后再依接骨法将骨接上。若骨已粉碎，则宜以两指挤住创口之下部，用钳就创口将碎骨取出。务宜取尽，不可存留一屑，盖骨碎存留创内，必蕴酿作脓而成溃疡，须多受若干痛苦，医者亦费周章，即成溃疡之后，亦必将碎骨取出，而后可望痊愈也。此等损骨之伤，轻者须一月重者百日，始可望其痊愈，内常服壮筋续骨丹。

6. 耳鼻伤

凡人之耳鼻等部，皮肤最薄，极不耐伤。金刀伤则非所能耐，小而出血如注，大而完全脱落，然以其易损也。医之亦较易。耳鼻等处，寻常为刀剑所伤，并未脱落者，则掺以止血丹，血无不止，血止创合，不日可愈。若其伤稍重，虽脱落而已伤其大半者，则宜以手将脱之处，趁血液未冷时扶正，掺以珍珠八宝散更敷金疮药。仍依其部位，用绸带兜扎之，十日亦必可愈。若耳鼻为刀斧所伤，完全脱落者，急趁其血液未冷之际，拾取其所脱下者，为之按上，依照原来部位，不可歪斜。如有头发灰，蘸而贴之，其效较速，按好之后，外掺止血丹，敷疮药，更用绸带牢缚之，一月之后，亦可痊愈。盖因血液未冷，易接合，若血一凝，则无能为力矣。此不仅耳鼻为然，即其较小之部分，如指趾等亦然，如被砍断，亦可如法治之而接牢，贴好后内服托里止痛散。

7. 肾囊伤

肾囊关于人身者极大，盖势与肾子，皆生命所系之处，囊皮虽非制命之所。而肾子则赖其保护，若稍破损。内部亦必因而起重大之变化，且囊皮极薄，最易破损，凡肾囊为金刃所伤，则宜先察其创口之大小，与肾子之是否完整，此为最要之事。如创口甚小，而内部肾子，并未损伤者，是易治。先于创口掺以封口金疮药，生剥活鸡皮贴之。十日之内，必可痊愈。如创口过大，肾子碎裂，或创口虽小，肾子已破，或皮破后血不外溢，而反内流者，无可救治。若创虽大，肾子并未受伤，而突出囊外者，是宜用绸巾浸温水以熨其肾子，轻轻送之入囊，待其收复原位之后，乃以金疮药掺于创口，剥活鸡皮带血贴之，更用软绸兜囊，以防其脱落，内服吉利散。创口接合之后，则所贴之鸡皮自脱，即痊愈矣。若其势被人捏伤，以至肿胀而小便不通者，宜急以琥珀丸。小便通者，可服吉利散。若势受刀创，创口小者，可用珍珠八宝散掺之，血止可愈。若深入肉内者，筋络必断，决难救治。此等创伤，治宜从速，若稍迁延，生命决不可保。纵有灵丹，亦无能为力也。

8. 汤火伤

汤烫火灼之伤，虽系好肉暴伤，皮肤疼痛，外起燎泡者，须即将其泡挑破，放出毒水，使毒减轻。其症虽属外受，亦须防火毒热气之攻里。若一攻里，则令人顿起烦躁，作呕便秘。其甚者，竟至神昏闷绝。在初伤之时，宜用冷烧酒一盅，出其不意，望患者兜心泼去。使受伤之人，被吸一惊。则其气必一吸一呵。而内部之毒热，必随一呵而出矣。如其烦躁仍不可解伤者，则宜以新童便灌之，外面则涂以清凉膏。因此膏非但可

以解毒止痛，且可以防止臭烂。次以罂粟膏涂之。如其生脓，则改用黄连膏使之收敛，毒火攻里，则用四顺清凉饮服之，如服后二便通畅者，则毒热尽解，可以无患，又法凡遇受汤火之伤者，宜用玉鼠香油涂患处，亦见奇效。可寻初生之小鼠（须尚未出毛者）若干只，愈多愈妙，用麻油活浸之，埋于土中，经过三年之后，取出备用。即以其油涂患处，均以消肿止痛，不至溃烂，内服四顺清凉饮，可以痊愈。

9. 刑杖伤

凡受刑者，必伤其皮肉，皮内虽为外伤，而血气因之，势必有血淤气滞等事，若不早治，轻则溃烂，重则致死。凡受杖伤，则成杖疮，此疮有已破未破之分。已破者，随杖后用清凉拈痛膏敷之，肿痛即消，未破者必有淤血在内，或竟内攻，是宜砭去其淤血，内服大成汤，二便通畅，其疮自愈。如伤处淤腐作痛者，以生肌红玉膏敷之，自然化腐生新，为效甚速。凡受夹棍之伤者，则禁用敷药及膏药，恐其作肿成脓也。受刑初宜服代杖丹以护心，随用朱砂，或银朱末，以烧酒调敷患处，手指尖轻啄患者之脚心，始痒后痛，至觉痛为止。以笔管，于受伤脚面之上，轻重赶之，以助其血脉之流行，赶至其人之伤处，由凹下而渐渐突起，即可住手。内服琼泪散，以酒冲服尽醉，次日拭去所敷之朱砂，用洗杖伤汤，每日汤洗三次，再服琼液散，其肿即止矣，如复受重刑，以致破溃者，外敷琼液膏，内服代杖汤，此症既一再伤之，气血必亏，非大补不可，于收功生肌时，则换六真膏贴之，收效较速。

10. 破伤风

破伤风之起因及症象，在序言中已详言之矣，其治法亦种

种不同，当分风邪在表，或风邪在里，或风邪在半表半里。断定之后，始可于汗下和三法中择一而治之。如风邪在表者，必现寒热拘急，口噤咬牙等象，宜用千里奔散，或雄鼠散汗之。次投以蜈蚣星风散。频服追尽臭，则疾自然好了。如风邪在里者，必现惊惧抽搐脏腑秘塞之象，是宜用江鳔丸下之。如风邪在半表半里而无汗者，宜以羌麻汤主之，如头汗淋漓而身上无汗者，亦不可发汗，宜榆丁散和之。如自汗不止，二便秘赤者，宜以大芎黄汤主之。又有发表太过，脏腑虽和，而自汗不止者，宜服防风当归散。发表之后，表热不清者，亦服小芎黄汤，攻里之后，里热不止，宜服括石汤。若伤时失血过多，不可再汗，宜以当归地黄汤主之。若在破伤之后，而恐其外面之风邪，由破口侵入而袭其内部，是可先服托里散以防之。总而言之，破伤一症，无论其破口之大小深浅，与方部位之是否要害，总以避风为第一要义，否则必致枝节旁生矣。

三、救治红伤秘方

1. 如圣金刀散（掺）

松香七两，生白矾半两，枯白矾两半，共研细末。

2. 三黄宝蜡丸（服）（每丸一钱）

藤黄四两制，天竹黄三两，红芽大戟三两，刘寄奴三两，血竭三两，儿茶三两，雄黄三两，朴硝一两，归尾两半，铅粉三钱，水银三钱，乳香三钱，麝香三钱，琥珀二钱。

3. 珍珠八宝丹（掺）

珍珠三钱，象皮三钱，乳香三钱，没药三钱，鸡内金三钱，生龙骨二两，赤石脂二两，血竭四钱，轻粉四钱，铅粉一两，辰砂二钱。

4. **生肌红玉膏(贴)**

当归二两,白芷五钱,紫草二钱,甘草一两二钱,白蜡二两,轻粉四钱,血竭四钱,麻油一斤,收膏。

5. **陀僧膏(珠)**

南陀僧二十两,赤芍二两,全当归二两,乳香五钱,没药五钱,赤石脂二两,苦参四两,百草霜二两,银黝一两,桐油二斤,麻油一斤,血竭五钱,儿茶五钱,川大黄半斤。

6. **八珍汤(服)**

人参一钱,茯苓一钱,白芷钱半,甘草五分炙,川芎一钱,当归一钱,白芍一钱,炒地黄一钱。

7. **独参汤(服)**

人参一枝,用黑枣四枚,龙眼七个,同煎服。

8. **托里散**

金银花五钱,当归二两,大黄五钱,花粉五钱,连翘五钱,牡犒三钱,皂角刺三钱,黄芩一钱,赤芍一钱,朴硝五钱。

9. **封口金疮药楂**

乳香四钱,没药四钱,木鳖仁二钱,轻粉二钱,假龙骨一钱,血竭一钱,白蔹一钱,老松香一钱,虻虫一钱,白芨一钱,五棓子二钱。

10. **护风托里散(服)**

防风一钱,荆芥一钱,川芎五分,生芪二钱,当归二钱,白术一钱,灵仙一钱,党参二钱,陈皮一钱,香附一钱,红枣二个。

11. **补中益气汤(服)**

当归二钱,党参二钱,黄参二钱,白术一钱,甘草四分,陈皮一钱,柴胡六分,升麻三分,红枣三个。

12. **通肠活血汤(服)**

当归二钱,枳壳一钱,木通一钱,乳香一钱,没药一钱,红

花五分，大黄一钱，炙甘草五分，苏木末二钱，桃仁三钱。

13. **解骨丸（敷）**

蜣螂一两，雄黄一两，象牙末一两，研末蜜丸。

14. **拔弹散（敷）**

推车虫十五个去头足，蓖麻仁半两，吸铁石半两，巴豆仁七钱，白芨末八钱，石角五钱，圆麻根一两，南豆瓤三两。

15. **吉利散**

当归二钱，川芎钱半，枳壳钱半，陈皮一钱，香附一钱，草朴八分，木香半钱，苏木二钱，刘寄奴二钱，落得打二钱，三七一钱，乳香五分，没药五分，扁蓄五分。

16. **清凉膏（敷）**

水泼开石灰末一升，加水四碗，香油一碗，以竹搅数百转，稠黏如胶，鸡羽蘸扫伤处。

17. **黄连膏**

黄连三钱，归尾五钱，生地一两，黄蘖三钱，姜黄三钱，麻油十二两，共煎浓去渣，黄蜡收凝为膏。

18. **四顺清凉散（服）**

防风一钱，栀子一钱，连翘一钱去心，生甘草一钱，当归一钱，赤芍一钱，羌活一钱，大黄二钱，灯心五十寸。

19. **代杖汤（服）**

丁香一两，苏木一两，蚯蚓干一两，无名异一两，丹皮一两，肉桂一两，木鳖子一两，乳香一两，没药一两，自然铜一两醋淬。

20. **洗杖汤（洗）**

陈皮五分，透骨草五分，南星五分，天门冬五分，地骨皮五分，天灵盖五分，象皮一两。

21. **琼液膏(贴)**

归尾二两,闹杨花二两,红花二两,白芷二两,蒲黄二两,麻油一斤,共煎浓去渣,黄白蜡各一两,收为膏。

22. **六真膏(贴)**

樟脑三两,儿茶三钱,滴乳香三钱,血竭三钱,没药三钱,三七三钱,共为细末,猪油十二两,融化摊贴。

23. **千里奔散(服)**

用行远骡蹄心,阴阳瓦煅,存性,研为细末,每服三钱。

24. **雄鼠散(服)**

雄鼠一只,铁丝缠缚,阴阳瓦煅灰,存性,研末,酒冲服。

25. **蜈蚣星风散(服)**

蜈蚣二条,江鳔三钱,南星二半钱,防风二半钱,共为末,每服二钱。

26. **江鳔丸(服)**

天麻一钱,雄黄一钱,蜈蚣二钱,江鳔五分,僵蚕五分半,野鸽粪五分,朱砂为衣,再加巴豆霜二分五厘为丸,各铜子大,每服朱砂丸二十丸,加巴豆丸一粒,水送下。

27. **羌麻汤(服)**

羌活七分,麻黄七分,川芎七钱,防风七分,枳壳七分麸炒,白茯苓七分,煅石膏七分,黄芩七分,细辛七分,甘菊花七分,蔓荆子七分,前胡七分,生甘草七分,白芷五分,薄荷五分,生姜三片。

28. **榆丁散(服)**

防风五钱,地榆五钱,紫花地丁五钱,马齿苋五钱,为末米汤送下。

29. **大芎叶汤(服)**

黄芩二钱,羌活二钱,大黄二钱,川芎一钱。

30. **防风当归散(服)**

防风二钱半,当归二钱半,川芎二钱半,生地二钱半。

31. **小芎黄汤(服)**

川芎三钱,黄芩二钱,生甘草五分。

32. **括石汤(服)**

括囊仁九钱,滑石一钱,苍术一钱(米泔水浸炒),南星一钱,赤芍一钱,陈皮一钱,白芷五分,黄蘖五分,黄芩五分,黄连五分,生甘草五分,生姜三片。

33. **当归地黄汤(服)**

当归一钱,熟地一钱,川芎一钱,橐木一钱,白芍一钱酒炒,防风一钱,白芷一钱,细辛五分。

34. **参归荣养汤(服)**

人参一钱,当归一钱,川芎一钱,白芍一钱酒炒,熟地一钱,白术一钱土炒,白茯苓一钱,陈皮一钱,炙甘草五分,生姜三片。

35. **归原养血汤(服)**

川芎一钱,白芍一钱,熟地一钱,红花五分,杞子一钱,黄参三钱,桂花三钱,木瓜一钱,川断一钱,红枣三个,五加皮一钱,当归二钱。

第六章　实验秘方

1. 夺命接骨散服

碎补去毛钱半，归尾、枣仁、儿茶、大黄各一钱（酒浸晒干），黄麻根二钱烧灰，土鳖用活者火酒浸入放火煅上炙焦，去头足研细，麝香五分，乳香、雄黄、朱砂、血竭、自然铜（醋炙七次大块为佳）各二钱。收贮磁瓶内用蜡封口，倘遇跌伤而有微气者，用好酒冲服二三厘。过喉即活连服即愈。

又方：乳香、没药、归尾、硼砂、碎补去毛、血竭、自然铜各一钱，土鳖二钱去头足，生半夏同炒，为细末每服八厘，陈酒冲下。此方即八厘散，加土鳖虫方又用人中白即尿根。

2. 接骨灵效丹（服）

桑枝一根，煎汤代水，地鳖虫二十个，白蔻一钱去壳，杜仲盐水炒，肉桂虎骨炙甘草各一两，前胡、田七、赤芍、川乌、草乌、乌药、青皮、丹皮各二钱，加皮、白杏仁各六钱，乳香、没药、苏木、川断、红花、归身、新会皮、桑白皮、风加花、元胡索、自然铜各四钱，共为细末，用磁瓶收贮，逢拳伤用好酒送下。

3. 接骨丹服

乳香、没药、半夏、碎补、自然铜各三钱，当门子一分，地鳖虫四钱，云耳一钱，酒送下。

4. 接骨方（服）

碎补二两，羌活二两，大黄碓、胎小猪骨、地虎各一两，地

龙七条，土鳖四十九个去头骨，白占连翘各二钱半，桂枝八分，血竭自然铜炙，乳香、没药、胎骨各五钱，共为细末，炮制。道每服一钱，好酒冲服。又方：古铜钱五枚，烧红醋炙七次，自然铜制法同上，当归各二两，乳香、没药各三钱，琥珀、麝香各五分，共为细末每服一钱，空心时用酒冲服。

5. 接骨入骱方(帖)

当归、川芎、赤芍、白芷、银花、杜仲、僵蚕、川乌、草乌、羌活、独活、荆芥、防风、炙甲、大黄、黄芩、川柏、管仲、角针、蝉衣、龟板、连翘、五倍、茅栀各五钱，蜈蚣五条，同菜油五斤入锅煎至滴水成珠，不散去渣，用朱砂、冬丹各一斤调匀，试其老嫩再增乳香、没药去油各五钱，洋樟一两，蟾酥三钱，调和摊红布膏药，每张四钱。

6. 外用接骨散(敷)

自然铜、红根草、皂荚核、五加皮、荆芩、防风、羌活、川断各三钱，乳香、没药、去油、官桂、白芨各二钱，研细末陈酒调涂。

7. 吊伤接骨外方(敷)

飞罗面、麝香各五分，樟脑三分，山棱、赤芍各五钱，生大黄末三钱，鸡蛋青烧酒调敷患处即愈。

8. 损伤断节外方(敷)

桑根、白皮、推车虫、苞山虎、苞水虎、荠菜根、下蚯蚓、葱白共六味，不拘多少，先用生姜擦开毛孔后将糯米饭同药捣烂敷患处，用新棉花包好为妙。

9. 损伤内用方

土鳖六个造法同前，血竭、草乌各二钱，麝香一钱，山七一钱六分，当归、川芎、黑丑各一两，大功劳四钱，共为细末用酒冲服。

10. **损伤神效方(服)**

远年尿砖内外具黄，以醋炙七次，研细末，每服用三四钱好酒送下，盖焐出汗即愈。如打破皮肤青肿者，即用枚子罗面酒鸡子同捣敷伤即愈。用黑砂糖煞膏涂之，油纸包扎即效用白占一两，入碗中滚酒冲服。

11. **损伤没药方(服)**

川芎、当归、赤芍、川朴、橘梗、独活、羌活、穿山甲、宣木瓜各五钱，白芷、川乌、草乌各一两，淮乌、小茴香七分，肉桂二钱，甘草二钱半，共为细末，每服三钱，陈酒冲服。伤在上身，除去川朴，可也。

又方：用血竭五钱，不见火，没药二钱，乳香、红花各三钱，焙干，当归酒洗，桂枝焙干，续断各一两，川膝加皮炒各二两，共为细末，用酒冲服。

又方：用土鳖、碎补各三钱，月石、自然铜各钱半，血竭、乳香、没药、红花各一钱，当归、锦文、大黄各三钱，每服二钱，用陈酒送下。

12. **损伤煎药方(服)**

茟草二钱半，当归、生地二钱，陈皮、米仁各三钱，木瓜八分，防风、牛膝、赤芍、山栀、连翘、丹皮、加皮各一钱，用酒煎服。

13. **跌打宿伤方**

山棱、蓬术、川断、杜仲、元胡索、补骨脂、赤芍、加皮、自然铜、血竭、桃仁各二钱，三七五分，灵仙、牛膝各三钱，乳香、没药、苏木、厚朴、归尾各钱半，红花、乌药各一钱，砂仁八分，研冲，用酒冲服。

14. **新旧损伤方**

落得打、骨碎、补炒、枳壳、白茯、苓炒、杜仲、甜橘梗、煨木

香、炒当归、制香附制没药、台乌药、炒青皮、炒丹新、会皮、五加皮、地骨皮、大腹皮、川红花、左秦、炒净、桃仁、光杏仁、炒牛膝、自然铜、童木、通交、趾桂各一钱，胡桃仁二十个，去壳，共为细末，陈酒冲服。

15. 重伤水煎方(服)

生蒲英、当归、枳壳、桃仁各二钱，桂皮、陈皮、红花、乳香、韭菜子各一钱，杜仲三钱，甘草三分，用水煎服。

16. 重伤药酒方(服)

金毛狗节、地鳖虫、生鳖甲、厚朴、杜仲、落得打、川牛膝、桑白皮、虎骨、桃仁、灵仙各三钱，僵蚕壳、橘梗、独活、当归、元胡、赤药、香附、青皮、丹皮、防风、荆芥、钻骨风、秦骨、风骨、碎补、老君须、桑寄生各二钱，川断、乌药、白芷各钱半，红花、柴胡、甘草、肉桂各一钱，生地四钱，核桃肉、龙眼肉各四两，松节五个，桑梗五寸，用好酒四十斤浸服。

17. 疗伤药酒方(服)

生地、虎骨各一两四钱，牛膝、红花各三钱，川芎、枸杞、白芍、杜仲各五钱，川断、碎补、丹皮十大功劳各八钱，桃肉、元眼肉各四两，用药酒三十斤浸服。

18. 劳伤药酒方(服)

生地、虎骨、秦红花、牛膝、泽泻、远志、乌药、枸杞、茯苓、麦冬、杜仲、黄芪、丹皮、加皮各五钱，当归六钱，川断、桂枝、香附、枳壳、故纸各三钱，白加根、桃肉、枣头各三两，用生甘酒入药。同煎。

19. 损伤风湿药方(服)

荆芥、丹皮、加皮、郁金、乌药、川芎、元胡各一两，肉桂、木香、乳香、没药各五钱，羌活、羊踯躅各一钱，用烧酒十斤，绢袋盛药煮三炷香，取起分作十小瓶风寒湿气，腰酸肿痛等病服之

均效。

20. 筋骨酸痛药酒方(服)

川断盐水炒、全当归各一两五,加皮一钱,川芎、独活、防风各五钱,橘梗三钱,制香附、牛膝各六钱,灵仙、桂枝各四钱,用火酒三斤,隔水煎三炷香为度,取起退火。三日可饮,临睡服下,盖暖出汗,即愈。

21. 风气药酒方(服)

首乌一两五钱,钻地风二钱,虎颈骨,柔寄生各五钱,稀签草、全当归、荷仁、老君须各一两,焦白术、茯苓、川膝、橘红、川芎、蓁艽、活松节各八钱,用好酒六斤,煮透退火三日,临睡时,照量常饮,可以痊愈。

22. 万灵透骨散(服)

大铜钱醋炙,地鳖虫各五个,酒醋炙、自然铜、醋全当归、醋酒炙没药、油醋酒炙制香附各二两,穿山甲、红花各五钱,蚕巢十个烧灰存性,苎麻一把烧灰存性,血竭一两,山参、田七、肉桂各一钱,内用人参更妙,共为细末,每服三钱,陈酒送下,无不立效。

23. 灵验回生丹

生地、热地、川乌、草乌、药活、蒲英、桃仁、虎骨各五钱,红花钱半,当归、牛膝、木瓜、川断、杜仲、苏木、茴香、寄奴、碎补、血竭、韭菜子各三钱,防风、荆芥、独活、赤芍、青皮、元参、麻黄、灵仙各二钱,麻油斤半,同药煎好后,入十三味熬膏。又方:血竭、冬丹、木香、肉桂各五钱,丁香、二麝香七分,乳香、没药各一两,附子六分,苏合油三钱,共研。

24. 细末水煎成膏

又方:胃碎补、地鳖虫各四两,当门子二分,麻灰、桃仁、儿茶、三七、雄黄、血竭、自然铜各三钱,朱砂、红花各二钱能治跌

打损伤，年久之劳伤等症。

25. 通肠活血汤(服)

枳壳、黄苓、川芎、腹皮各二钱，陈皮、加皮、川断、川羌、独活、当归、元胡各三钱，青皮、通草各钱，苏半木、红芄花各一钱，甘草五分，水酒各半，煎服。

26. 活血止痛散

肉桂、红花各二钱，川芎、当归、羌活、独活、杜仲、虎骨、车前、白芷各二钱，生地、木瓜、牛膝各三钱。乳木、没药各钱半，研细末。

27. 补中益气汤

高丽参、白术、升麻、柴胡、五味子各二钱，黄芪、麦冬、陈皮、当归各三钱，用姜枣为引。

28. 寻痛散

乳香、没药、川芎、虎骨、厚朴各二钱，肉桂一钱，归尾钱半，木瓜、川断、天花粉各三钱。

29. 还魂散

甘草五分，白芷、荆芥、穗各二钱，乳香、没药、白芍、枳壳、甘菊、柴胡各钱半，川芎、连翘、黄连各三钱，生地四钱。

30. 喘气汤(服)

橘梗、皂核、葛根、竹沥、陈皮、白芷、川芎各二钱，橘仁二钱，甘草五分，桂枝三分。

31. 吊嗽口(服)

川芎、羌活、赤芍、白芷、半夏、陈皮、桑白、皮各二钱，橘梗、皂核各钱半，没药一钱，甘草五分，桂枝三分。

32. 明目生血饮(服)

连翘、山枝、羌活、防风、川芎、白芍、当归、谷精各二钱，蒺藜、茯苓各三钱，枳谷、菊花各钱半，薄荷一钱，甘草五分。

33. **麻药散(服)**

生川乌、生草乌、生南星各五钱,蟾酥三钱,每服三厘陈酒送下。

34. **芷麻药方**

川乌、草乌、黄麻灰各五钱,半夏、雄黄各二钱,芋叶七钱,共研细末临时掺用。

35. **黄末药方**

乳香、没药、川芎、当归、羌活、通草、橘梗、官桂、加皮、细辛、赤芍、姜黄、知母各三钱,首乌、川乌、苍术、黄柏、白芷、碎补各五钱,牛膝四钱,共研细末。

36. **宽胫散(服)**

灵仙、当归各三钱,红花、官桂、大茴香、小茴香各一钱,防风、荆芥、羌活、独活、木通、白芷、乌药、青皮各钱半,甘草五分,共研细末每服三钱。

37. **金疮桃花散**

陈石灰十两,生军五钱,二味同炒至黄色研为细末,能止血消淤长肌肉。

38. **封口金疮药(敷)**

能治一切破损流血腐烂。乳香、没药、去油、儿茶、血竭、铜绿各一钱,冰片五分,象皮、龙骨各钱半,制甘石、白占各三钱,无名异一两,共研细末,麻油调涂。

39. **生肌八宝丹(敷)**

治一切肿毒收口有神效。麝香、冰片各二分,乳香、没药、儿茶、血竭、龙骨各一钱,赤石脂二钱,象皮五分,切片炒黄,共研细末,收贮瓶内。

40. **金疮方(敷)**

麝香、冰片、珍珠各五分,琥珀、寄奴各三钱,乳香、没药、

朱砂、血竭、雄黄、海漂屑、象皮、蜂房各一钱，共为细末，收贮瓶内。勿令走气逢伤敷之即愈。

41. **生肌散(敷)**

龙骨、朴硝、血竭各五钱，桃仁、赤芍、白芍、儿茶、轻粉、寒水石各三钱，乳香、没药各二钱，连珠三分，冰片二分，麝香共细末。

42. **排毒丸(敷)**

治一切恶毒疮节外症。虎胫骨、煅吸铁石醋炙七次，乳香、没药、麝香各一两，共研细末，收贮瓶内。掺膏药贴患处即愈。

43. **镇心丸(服)**

黑犀角、胆星各五钱，茯苓、麦冬各七钱，甘草一钱，珍珠二钱，西牛黄七分，辰砂、川连各三钱，枣仁一两，共为细末，蜜丸蜡封口。

44. **护心丹**

没药去油、木耳、黄麻、自然铜炙三次各一钱，胡椒二钱二分，肉桂八分，共研细末临时水吞服。

45. **护心丸(服)**

甘草一钱，黄连、朱砂各三钱，血竭五钱，乳香、没药各一两，绿豆粉三两，共研细末，泛丸每服三钱，开水吞服。

46. **保心汤**

绿豆、金银花各六两，黄连、甘草各三钱，用河井水一斤煎服。

47. **头破伤风方**

用青果打烂与桐油拌匀敷上甚效。如破疤干可用细磁锋刺出血或黄水，再用香橘树叶同砂糖打烂敷上或用橘叶亦效。

48. 跌扑挛筋方（敷）

三四年不愈者，用杨梅树灰，晒燥研末，以滴花烧酒隔水燉热，调涂患处，以绢扎好，每日换一次，不过五六日即愈。

49. 夹骨方（敷）

制甘石、海漂、硝冬、丹白、芷各一两，桔矾、洋樟各五钱，药录三钱，白占、黄占各八钱，扫盆一钱，冰片三分，麻油四两，摊青油纸上，一面打眼一面不打眼。

50. 退毒散（敷）

大蜈蚣、穿山甲、全虫、白姜、蚕斑蝥虫各五钱，麝香、冰片各一分，共研末掺膏药。

51. 消毒散（敷）

蜈蚣、蜂户均炒焦，淡全虫、月雄黄、阿魏各二钱，元寸二钱共为末，掺膏药用。

52 玉红膏（敷）

生地、白芷、轻粉、血竭各四两，白占、芸香各六两，甘草二两，紫草、归身各五两，麻油一斤，煎药成膏。

53. 加意金黄散（敷）

生南星、生半夏、姜黄、黄柏、小朴、陈皮、甘草、苍术各一两，白芷、川乌、天花粉各二两，大黄三两，晒干为末，惟忌火。

54. 日月珍珠散

橄榄核煅炭、蜂炭蛇退烧、扫盆、五花、龙骨冰片各五分，活大河蚌一个置药入内泥包煅灰存性，共研末，吹入痔疮内，即可收效。按下痔，须并进煎方，上须用儿茶、黄柏、川连煅人中白各一钱，乳香钱半，青黛三钱，西黄五分。

55. 神效珍珠八宝丹

敷珍、珠明血珀各一钱，犀牛角三分，元寸香二分，冰片五分，辰砂、人中黄各二钱，乳石五钱，研末。

56. **大神活络丹(服)**

制川乌、制草乌、熊胆星各六两,净地龙制没药、制乳香各二两五钱,共研末,白蜜为丸。

57. **梅花点舌丹(服)**

西牛黄、熊胆、蟾酥、冰片各一钱,沉香、腰黄、乳香、没药、葶力月、石砂、辰砂、血竭各二钱,珍珠六分,各制净末用人乳化蟾酥熊胆泛丸,金箔为衣,每粒五厘。

58. **大续命饮(服)**

乳香、乌药、红花各一钱,归尾、桃仁、山楂、麦芽、生地各三钱,丹皮钱半,橘梗、山甲八分,官桂五分,苏木、通草各六分,水酒各半煎服。

59. **中续命汤(服)**

归尾、红曲各二钱,柴胡、官桂各八分,乳香、没药、丹皮、陈皮、川芎、乌药、苏术、红曲、赤芍各一钱,川甲五分,枳壳六分,用水酒各半煎服。

60. **小续命饮(服)**

当归、丹皮各钱半,甘草三分,通草、红曲、香附各八分,苏木、乌药各一钱,麦芽三钱,用水酒各半煎服。

61. **便血方**

凡一切肠红泻血便后血,用药泡彩蛋,煮,熟吃三个立效。

62. **取箭方**

凡箭入骱内不能拔出者即用蜣螂虫一个,乳香一钱,共研细末,涂患处,待皮外及肉内痒痛难忍而摇动者,拔出之,即用杜仲、黄连、制石灰煎洗,再用牛胆敷之。

63. **洗伤方**

羌活、独活、青皮、白芷、灵仙、官桂、大茴香各四两,防风、木通、枳壳各三钱,当归六钱,乌药五钱,甘草二钱,煎汤熏洗。

64. **手伤熏洗方**

地龙、地鳖、碎补各三钱，落得打、自然铜、五加皮、川乌、草乌各二钱，红花一钱三七五分，鲜桑、梗五寸，丝瓜络三钱，用陈酒一斤，水一碗，煎成八分，熏洗。

65. **内外损伤主方**

凡伤各部按症加减。

归尾二钱，川芎二钱，生地二钱，续断二钱，苏木一钱，乳香二钱去油，没药一钱去油，木通一钱，乌药一钱，泽兰一钱，桃仁二钱去皮尖，甘草八分，木香七分，生姜三片，童便陈酒各一杯冲服。

血凝胸者，加砂仁八分。

血攻心窍面欲绝者，加淡豆豉钱半。

气攻心窍而欲绝者，加丁香一钱。

气势上涌喘息不宁者，加杏仁一钱，枳壳一钱。

神志昏迷，狂言呓语者，加人参一钱，辰砂五分。

喉间失音，不能言语者，加木香一钱，菖蒲一钱。

气息壅塞，阻滞不通者，加厚朴五分，胆草一钱，陈皮五分。

全身发热，其势极甚者，加柴胡五分，黄芩一钱，白芍一钱，薄荷七分，防风一钱。

腰部受伤者，加破故纸一钱，杜仲一钱，肉桂八分，小茴香八分。

因受伤而大便不通者，加大黄钱半，朴硝五分。

因受伤而小便不通者，加荆芥一钱，大黄八分，瞿麦一钱。

因受伤而肠中冷痛者，加元胡索一钱，良姜一钱。

咳嗽不绝，痰中带血者，加蒲黄一钱，茅花一钱。

受伤过重，九窍出血者，加木鳖子一钱，紫荆皮一钱，童便

一杯。

偏身疼痛,不能转侧者,加巴戟一钱,牛膝一钱,桂枝八分,杜仲一钱。

言语恍惚,昏沉欲死者,加木香一钱,辰砂一钱,鳖砂一钱,琥珀一钱,西党参五钱。

鼻部受伤者,加辛荑一钱,鳖甲一钱。

耳部受伤者,加磁石一钱。

眼部受伤者,加石决明一钱,蔓荆子一钱。

面部受伤者,加独活一钱,细辛一钱。

唇部受伤者,加升麻一钱,秦艽一钱,牛膝一钱。

齿牙受伤者,加独活一钱,细辛七分,另以五倍子、干地龙为末掺患处。

左肩受伤者,加青皮钱半。

右肩受伤者,加升麻一钱,如上身有伤者,不可用升麻,防淤血攻心。

手部受伤者,加桂枝一钱,禹余量一钱,姜汁三匙。

乳部受伤者,加百合一钱,贝母一钱,漏卢一钱。

胸部受伤者,加柴胡八分,枳壳一钱,韭汁一杯。

左胁受伤者,加黄芪一钱,柴胡一钱。

右胁受伤者,加地肤一钱,白芥一钱,荣眼子一钱,升麻二分。

肚部受伤者,加大腹皮一钱。

背部受伤者,加砂仁一钱,木香一钱。

腰胁引痛者,加风仙子二钱。

小肚受伤者,加小茴香一钱,急性子一钱。

两胁受伤者,加蛇床子一钱,槐花一钱。

外肾缩入小腹者,加麝香二分,樟脑三分,蛇床子一杯,三

味与莴苣叶捣烂为膏贴脐上，其子即出。

肛门受伤者，加槟榔一钱，槐花一钱，炒大黄一钱。

两腿受伤者，加牛膝一钱，木瓜一钱，石斛一钱，五加皮一钱，苏梗一钱。

两脚受伤者，加苍耳子一钱，骨碎补一钱。

诸骨节受伤者，加抱木神二钱。

骨节肿痛者，加人参一钱，附子一钱。

肿痛发热，不思饮食者，加人参一钱，黄芪一钱，白术一钱，柴胡一钱。

肿痛不赤者，加破故纸一钱，大茴香一钱，巴戟一钱。

漫肿不甚作痛者，加赤芍钱半，熟地二钱，杜仲二钱，苍术二钱。

青肿潮寒作热者，加山楂一钱，厚朴一钱，白术一钱，砂仁七粒。

青肿不消面黄寒热如疟者，加人参七分，黄芪七分，白术一分，柴胡八分，陈皮八分。

66. 外伤见血主方

各部损伤按症加减内服。

归尾二钱，川芎二钱，地黄二钱，白芍二钱，益母草二钱，藁本二钱，乳芪二钱半炙，没药二钱半，川续断三钱，苏木钱半，白芷一钱，甘草五分，生姜三片。

脑门肿痛者，加茯苓二钱，白术二钱。

脑髓出者，加香附二钱，白附子一钱，苍耳一钱，牡砺一钱。

面青懒食腹痛者，加柴胡一钱，茯苓钱半，陈皮八分，升麻五分，半夏一钱，黄芪一钱。

伤在脑侧近耳际寒热作痛者，加丹皮一钱，石斛二钱，泽

兰一钱。

自伤出血不止者，加木贼二钱，石决明一钱，甘菊花一钱。

耳部受伤者，加磁石一钱。

舌部受伤者，加石膏二钱，升麻一钱，用黄芩片贴舌上。

胸腹伤强言乱语者，加辰砂一钱，茯神一钱，远志钱半，金银箔十张，覆盆子二钱。

吐黄水者，加木香一钱，木瓜一钱，扁豆一钱，大茴一钱，大黄二钱，砂仁十四粒。

腹破而肠拖出者，加黄芪二钱。

臀部伤者，加白蜡二钱，自然铜。

凡外伤而寒热，发搐，咬牙，牵唇者，加天麻一钱，升麻一钱，柴胡八分。

肾囊肿痛，饮食不进者，加人参一钱，白术一钱，柴胡一钱。

凡伤口作痒，不能忍者，加巴干一线，防风钱半，荆芥一钱，连翘壳一钱，地肤一钱。

出血过多，身体瘦弱者，加人参一钱，天麻二分。

烦躁不止者，加柴胡一钱，丹皮一钱。

面黑喘急者，加人参一钱，苏梗二钱。

脓出口噤而流涎不住者，加人参一钱。

脓出不干者，加滑石一钱，苍术一钱，白术半钱。

手足微搐，而眉目微动者，加钩藤一钱，柴胡一钱。

手撒自闭，而汗出如沈者，加人参一钱，附子二钱。

眼开能言，而气不上接者，加人参一钱，黄芪一钱，白芪一钱。

后　记

20多年前，一个偶然的机会，编者得到了一本《少林七十二艺练法》，那本书已经磨得不像样子了。据说，是他爷爷传给他的。他爷爷的武功十分了得，80多岁时，仍能头破石、掌开砖。铁头功、铁布衫、金钟罩、一指禅等我们今天熟悉的少林功法均不在话下。当时，一直疑为是少林武术孤本。便利用业余时间手抄了一本，而将真书保存起来。盛年之后，随着知识面的不断拓宽，方知此书的作者是金恩忠先生。此书成书的年代也不过是在清末民初。

本书决不是一般的武术书的图示。它极有特点：除了少林七十二艺练法中的功法篇、点穴篇、擒拿篇、卸骨法之外，还专设了一章"实验伤科"。而且各种功法的练习中，都配有一个秘方，叫人咋舌。这说明武林中人，到了近代之时，已经开始有意识地在练功之中，自我保护，防止意外损伤了。也就是说，近现代的武林中人，不光是有武术实践，而且有了一定的武术医学理论了。

试举书中一例："一指金刚法练指秘方"。上面开的药方是这样的："川乌一钱，草乌一钱，南星一钱，蛇床一钱，半夏一钱，百部一钱，花椒一两，狼毒一两，透骨草一两，藜芦一两，龙骨一两，地骨皮一两，紫花一两，青盐四两，刘寄奴二两，地丁一两。以上十六味，用醋五碗，水五碗，热至七碗为度。"一指

金刚法，是一种硬外功，属阳刚之劲。练得好了一指到处，能洞胸彻腑。触木可洞、触石可碎。但练家时，却要在秘方煎水中加热浸洗。且33日换药一剂。如此这般，即使练得再狠，也不会练出伤来。至于这方子是不是真的灵验，只有习武之人才能体会得到了。

过去中国行医是以中医为主的。中医讲究人体经络穴位。经络穴位不仅是祛病、扶伤的关键，而且是武功精湛的不二法门。北宋名医王惟一曾建议朝廷铸造针灸铜人两具，并手撰《铜人腧穴针灸图经》一书三卷。铜人铁人也好，图经也罢，本来只是具有医学价值，却被后世视为惊世骇俗的武学秘籍。后来，针灸铜人在湮没多年之后，又重现江湖。惹出一场黑白火并、师徒反目、玉石俱焚的生死浩劫来。

自古以来，江湖险恶，武林血腥。刀枪相向、兵林相向的战场搏杀，无论是拔刀相向，还是飞花摘叶，皆可伤人。武林的血脉之所以能够不绝，且日益强大，幸好有了两种人的存在。一种是以慈悲为怀的僧人与道人。他们是主张善武而反对嗜血的，他们讲经布道净化着侠客的心灵；另一种人则是从事医学的医师。他们救死、疗伤、解毒，以自己的医术妙手回春，延续着侠客的生命和武功。

过去，无论是敌我双方处于什么态势，或是白道黑道上的头面人物，一般都不会为难医生的。医生在武林中、军队中享有很高的威信。道理不言自明：习武从军之人大多是在对阵中突然负伤，战争与争斗是要流血的。同时，武林中人亦会时时刻刻笼罩在死亡的阴影之下的。一旦相搏时，被人打中，便会担心自己的功力是不是尽失，形同废人、生不如死？于是，医生便被披上一层神秘的色彩。以当时的科研水平发展来看，医术和医药是不会包医百病和包治百伤的，更不会有死而

复生的绝技的。但是，武林中人更多的则相信这些“名医”、“神医”、“圣医”的医道通天。因而，刀枪之下的无数次实践，使得这些医生的“红伤”之技，确实达到了一种令人叹服的境界。医生，是习武之人的生命天使和武功延续的天然保护神。

我们常说的少林武功，一向被尊为天下武学正宗。少林是中原武林中范围最广、历史最长、拳种最多的武术门派，其拳法刚猛，迅疾，又多练外家功。

关于少林派的起源，传说是达摩始祖所创。他在中岳嵩山少林面壁修行九年，写下《洗髓经》和《易筋经》两部秘籍。达摩虽创立了禅宗，但却并不是少林武术的创始人。少林武术是众僧在长期的习武过程中，逐步发展起来的。

其实，早在佛教传入我国以前，古印度婆罗门教中就流传着一种以调息为主、锻炼身心的瑜伽术，与佛教的禅宗有相似之处。后来，瑜伽术与禅宗融合在一起，成为佛门的功法。从而，促进了寺院武功的发展。

少林武术的发扬光大，始于隋唐之际。隋朝末年，天下大乱，少林寺被山贼所劫，僧众奋起拒敌，贼人纵火烧毁了寺院。秦王李世民与郑帝王世充作战，少林武僧应邀相助，活捉了王仁则，逼降王世充，这就是历史上著名的“十三棍僧救唐王”。电影《少林寺》便是取材于此。

宋太祖赵匡胤据说也是少林俗家弟子。从宋到元，少林武功有了一个极大的发展。元代大圣紧那罗王传授少林棍法自一宗，福裕禅师汇集了少林短打，少林武术的特点日渐突出。到了明代便形成了少林“以搏名天下”的威名。

明代嘉靖年间少林寺组织僧兵到江南抗倭。抗倭名将戚继光的枪法，却是源于唐顺之之手。唐顺之本是位少林武林高手，其武功已达出神入化之境。说戚家军的武功出自少林

也不过分。而另一个抗倭名将俞大猷据说也与少林大有关系，也是位少林高手。天启五年，树立“少林观武碑”，成为天下武林之宗。

明代的著名武僧，大致有觉远上人、小山和尚、月空和尚、痛禅上八等人。皆为武林中的超一流高手。明代后期，少林武术渐渐从以棍法为主转向拳法，同时又吸收了很多民间拳种，集天下武功之大成，形成少林派。

到了清代，少林义士僧侠，又积极从事反清复明的秘密活动。康熙年间，朝廷因少林寺藏匿反清义士“谋逆”而将其焚烧，并严禁民间练武。少林武术转入地下状态，并有一支转入南方，创立了洪门。清代的少林高手有铁斋、致善、致果、天虹、湛举、五枚、古轮、妙兴、贞续、德根等人。

少林派不只是少林寺的功夫，它还吸收了不少民间拳术。另外它的包容性很大，在全国大概有10个少林寺分院。分别是：福建甫田九连山少林寺(南少林)、天津蓟县盘山、长安、太原、洛阳、山东九顶莲花山、台湾八番社、四川峨眉山，这就把少林功夫推向了全国。少林不仅分布广，而且它也招收俗家弟子，这也使少林功法传向民间。

少林寺妙兴大师是一代武林高手。字豪文，号金罗汉，河南登封人。幼时习武，兼功翰墨，尤嗜佛学。十七八岁时，武功渐渐成熟，便遍游大江南北，遇到高手甚多，且相互研讨，技得大成。20世纪初，曾在旧军队任过团长一职，但看到军阀混战，自感当兵可耻，乃放下屠刀，解甲归田，以诵经习武为乐。又过了数年，感到国势飘零，人民颠沛，道德沦丧，于愧恨之余，入嵩山少林寺剃度为僧。在这里他深得掌教方丈喜爱，传授他不少少林嫡宗秘技的看家功夫。其中以罗汉拳、点穴、卸骨、擒拿、按导、练气行功之法为最。待方丈圆寂后，妙兴大

师继任掌教之职。他任方丈之后，“打破历来秘技不传外人之旨，以发扬授以少林嫡宗拳械及各种功夫武术，强种强国为职志”。故少林历代宗派不传之秘技，到了他的任内，便开始传授给了众多的俗家弟子。当时，他的弟子甚多。僧徒5000余人，俗家弟子200人。

《少林七十二艺练法》的作者金恩忠，便是妙兴的俗家弟子之一。妙兴大师曾著有《少林宗派渊源世系图解》、《少林拳解》、《少林棍解》、《达摩五拳经》、《禅杖图解》、《少林戒约释义》等书。可惜这些皆为本寺珍藏，未能问世。民国十七年，金恩忠先生随军游少林寺，蒙得妙兴大师授以先天罗汉拳、白猿剑法、七十二艺、性功秘诀等抄本。金先生不负师命，发扬少林宗风，将师父往年赠他的各种拳谱，编辑成书。

妙兴大师过世后，金先生有一副挽联曰：

瞻彼昂昂金罗汉，拳剑枪刀，交发并至，跳龙卧虎，尚武精神，豪气鹏鹏贯牛斗。

叹我堂堂勇禅师，胆坚铁石，志烈秋霜，发扬国粹，救我民族，大义凛凛满乾坤。

妙兴大师颇通文墨，佛学造诣深厚。在少林寺有他的一副墨宝，题为《人祖门少林派性功罗汉拳诀》，全文如下：“头如波浪，手似流星。身如杨柳，脚似醉汉。出于心灵，发于性能。似刚非刚，似实而虚。久练自化，熟极自神。”这段话道出了少林拳法的精要。

少林武功多是刚猛劲力的外家功，其套路也很多。大致有170多种拳，有大洪拳、小洪拳、罗汉拳、朝阳拳、查拳、六合拳、华拳、八极拳、劈挂拳、螳螂拳、通劈拳、形意拳、炮拳、梅花拳、金刚拳、醉拳等，还有“少林七十二艺绝技”。而数十套棍法、刀法、枪法更是少林武术的大宗。剑术就更多了，有二堂

剑、五堂剑、龙形剑、飞龙剑、白猿剑、刘玄德双剑、达摩剑、绨袍剑等。至于五花八门的兵器，有方天戟、三股叉、禅杖、钢鞭、月牙斧、梅花拐等。还有100多种简单实用的技击、散打、擒拿、卸骨、点穴、弹弓谱、易筋经义、伤科药法等技法。

这些博大精深的少林功法，给后世武林中人，提供纵横驰骋的大舞台。但几乎无人可以穷尽它的所有功法。历史上集大成者有，那是高手中的高手，是旷世奇才，却也是微乎其微。少林武僧中大多也只能在“少林七十二艺”中学得一艺或者数艺而已。可以说少林武功是天下武学宝库，不愧为武林第一大门派。

少林绝艺，不仅仅是外家武功刚猛的乱砍乱杀，它的内功却是合武功与禅学为一，这才是少林武功中的上乘功夫。亦刚亦柔，刚柔相济。大凡少林拳的上乘功夫，俱以内功为根基，以心法为要义，“出于心灵，发于性能”。“似刚非刚，似实而虚”。拳法就是心法，心法就是禅法。如果内功深厚，练习到心中一片空明虚静，心在何处力就在何处。意动拳生，则当者无不所向披靡。这才是禅学精要呢。

“无招便是招”，“以无招胜有招”。无招本身就是一种对武学的精纯和顿悟的境界。禅中有拳，拳中有禅，拳禅浑然一体。以禅定功夫为根基，泯灭争强好胜的凡俗之心，这样才使武僧们得以在平静如水的心态下，无虑无忧地练功，从而达到武学的最高境界。

编　者

二〇〇二年六月三十日

［Ｇｅｎｅｒａｌ Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ］
书名＝少林绝艺：少林七十二艺练法
作者＝龙泽　　学锋
页数＝３０６
ＳＳ号＝１１１１３５２５
出版日期＝２００３年